10 СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ СТОИТ РИСКНУТЬ СТР. 54

ЯНВАРЬ
2012

Men's Health

ЧУЖИЕ ГУБЫ
К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!
КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ

ТЕСТ

НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УЙТИ ИЗ СЕМЬИ?

139 СУТОК СВОБОДЫ
ОТПУСК И ВЫХОДНЫЕ 2012 ГОДА — ТЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

ЖИЗНЬ И САХАР
ПРАВИЛА КОНДИТЕРСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

МН• НОРМАТИВ

7 СПОСОБОВ ПРОВЕРИТЬ, В КАКОЙ ТЫ ФОРМЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Джереми Реннер
Актер

БОНУС КАК ПРАВИЛЬНО СКЛЕИТЬ СТЮАРДЕССУ

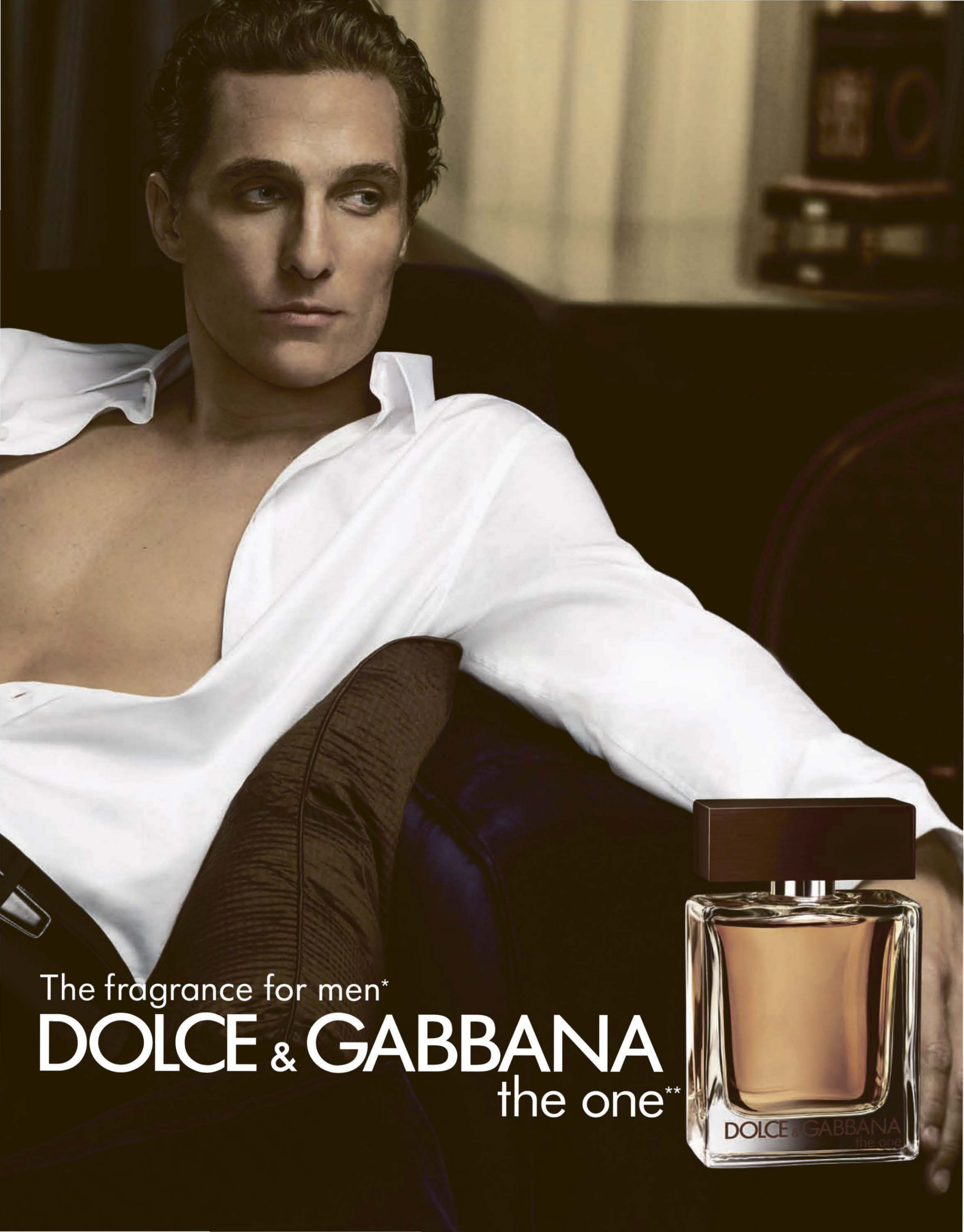
MHealth.ru

4 606895 000062 12001

www.dior.ru Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама

DIOR HOMME

Реклама. *Аромат для мужчин. ДОЛЬЧЕ ЭНД ГАББАНА. **Единственный.
МЭТЬЮ МакКОННАХИ


The fragrance for men*
DOLCE & GABBANA
the one**
DOLCE & GABBANA
the one

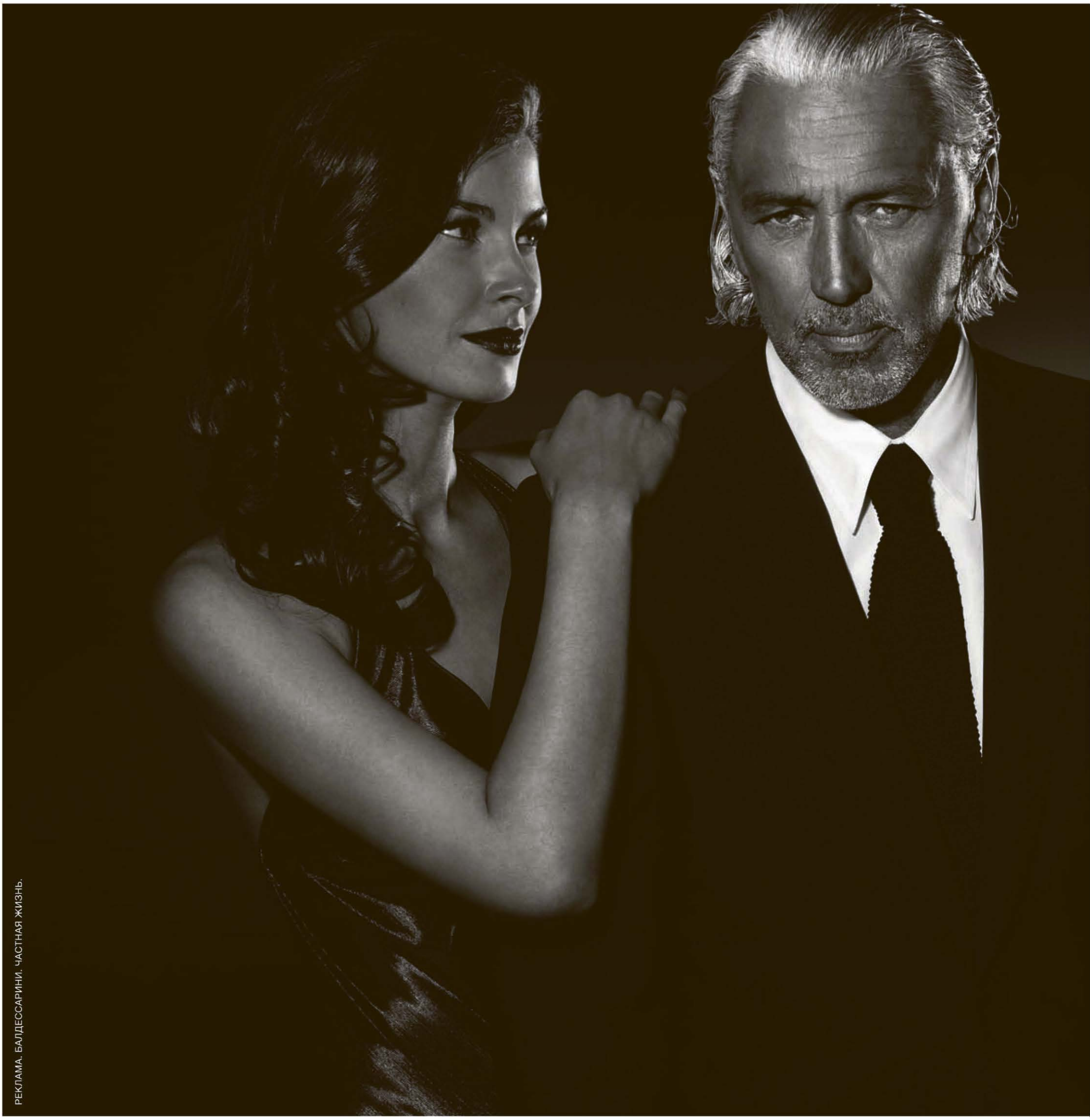
Реклама. Виновен. Для него. Смотрите видео Франка Миллера на guccigiulty.com

GUCCI G

UILTY

POUR HOMME

Новый аромат для него



Baldessarini

BALDESSARINI

ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

PRIVATE AFFAIRS

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

JACQUES LEMANS

Colour your life!

Модели из новой коллекции Rome Sport
Ref. 1-1586, 1-1587, 1-1622, 1-1623
Два варианта диаметра корпуса из высоколегированной стали (37 или 44 мм), два различных механизма и более двадцати цветовых вариаций, которые сделают любой ваш образ по-настоящему ярким!
Ремешок изготовлен из мягкого силикона.
Водонепроницаемость - 10ATM.

*Раскрась свою жизнь!

www.jacques-lemans.com www.jacques-lemans.ru

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru т. +7(495)789-73-22

Москва: сеть салонов «Мосалт»: ТЦ «Холдинг центр», ул. Зеленодольская, д. 40; ун-г «Первомайский», ул. 9-я парковая, д. 62, ТЦ «Добрынинский», ул. Коровий Вал, д. 1А; ун-г «Белград», ул. Домодедовская, д. 28; ун-г «Вешняки», ул. Вешняковская, д. 18; ТД «Ясенево», Литовский б-р, д. 22; ТД «Молодежный», Можайское ш., д. 31; Салон часов «Куранты», ТЦ «Семеновский», 2 эт., Семеновская пл., д. 1; Салон часов, ТД «Новоарбатский», ул. Новый Арбат , д. 11; салон «MysteryTime», ТЦ «Столица», Солнцевский пр., д. 21; салон «Zibi», ТЦ «Город», Рязанский проспект, д. 2; салон «Айвенго», ТЦ «Вива Бутово», ул. Поляны, д. 8; салон «Time street», ТЦ «Гренада», Новорязанское ш., д. 7; салон «Мир Времени», ун-г «Московский», Комсомольская пл., д. 6; **Санкт-Петербург**: сеть часовых салонов «Макситайм»; салон «Zibi», ТЦ «Континент», ул Байконуровская, д. 14; салон «Хронограф», ТК «Сенная», ул. Ефимова, д. 3; салон «МИГ», Загородный пр-т, д. 30; салон «Анкер», ТЦ «Миллер», Комендантский пр., д.11; салон «Мир часов», ул. Чайковского, д. 61; салон «Точный ход», «Апраксин двор», ул. Садовая, д. 28; **Адыгея**: салон «Максим», СТЦ МЕГА; **Архангельск**: Салон часов, ТЦ «Атриум», Троицкий пр-т, д. 3; салон «Harold», ТЦ «Grand Plaza», Троицкий пр-т, д. 20; **Белогород**: сеть салонов «Мир часов»: ул. Попова, д. 36; Святотроицкий б-р, д. 17; ул. Щорса, д. 64; **Брянск**: сеть салонов «Хронограф»: ул. Грибоедова, д. 3; ул. Куйбышева, д. 15А; **Владивосток**: салон «Золотое время», ТЦ «Золотой Рог», 1 эт., ул. Алеутская, д. 20; **Вологда**: салон «Тайм-аут», ТЦ «Луч», ул. Ленинградская, д. 71; **Геленджик**: Салон часов, ул. Кирова д. 51А; **Грозный**: салон «SAHT-TIME», РТЦ «Беркат», ул. Лорсанова; **Иваново**: салон «Золотое время», ТЦ «Серебряный город», ул. 8 Марта, д. 32; **Ижевск**: салон «Часы XXI века», ул. Пушкинская, д. 280; **Иркутск**: салон «Золотое время», ул. Литвинова, д. 17; **Казань**: салон «Zibi», пр-т Победы, д. 141; **Кемерово**: сеть салонов «Циферблат»: ул. Весенняя, д. 7; ТРЦ «Лапландия», Октябрьский пр-т, д. 34; ТРК «Променад-3», пр-т Ленина, д. 59А; **Киров**: салон «Остров сокровищ», ТЦ «Jam Молл», ул. Горького, д. 4; **Кисловодск**: салон «Женева», ул. Курортный бульвар, д. 14; **Коломна**: салон «Мир часов», ул. Октябрьской революции, д. 210; **Красноярск**: салон «Сибтайм», ул. 9 Мая, д. 77; **Мурманск**: салон «Машина времени», ТЦ «Русь», ул. Книповича, д. 5; **Набережные Челны**: салон «Твое время», ТРЦ «Торговый Квартал», ул. Академика Королева; **Нижневартовск**: салон «Часы-Н», ТЦ «Ланкорд», ул. Мира д. 4Б; **Нижний Новгород**: салон «Который час», ТЦ «Республика», пл. Революции, д. 9; **Новокузнецк**: сеть салонов «Циферблат»: ЦУМ, ул. Орджоникидзе, д. 35; ТЦ «Ника», ул. Павловского, д. 11; **Новороссийск**: салон «Эпоха», ТРЦ «Красная площадь», Анапское шоссе, д. 2; **Псков**: салон «Колумб», ТЦ «Империал», ул. Комуннальная, д. 41; **Ростов-на-Дону**: салон «Аквариум», ТЦ «Форум», пр-т Космонавтов, д. 6/12; **Саратов**: сеть салонов «Точное время»: ул.Советская, д. 64/70; ул. Горького, д. 26; ул.Сакко и Ванцетти, д. 12; **Ставрополь**: салон «Новое время», ТЦ «Пасаж», ул. К. Маркса д. 59; салон «Стиль-тайм», ЦУМ, ул. Дзержинского д. 131; **Сургут**: салон «Часики», ТЦ «Мир», ул. Ленина, д. 41; **Тверь**: салон «Времечко», ТЦ «Парадиз», ул. Трехсвятская, д. 6, корп. 1; **Тула**: сеть салонов «Мир часов»: ул. Советская, д. 62/15, ТЦ «Рио», ул. Пролетарская, д. 22А; **Ульяновск**: салон «Часы», ТЦ «Садко», ул. Гончарова, д. 34; **Хабаровск**: салон «Золотое время», ТД «Лотос», 1 эт., ул. Муравьева-Амурского, д. 7; **Чебоксары**: салон «Новое время», ТК «МЕГА-Молл», 3 эт., ул. Калинина, д. 105А; **Череповец**: салон «Сити Тайм», Советский пр-т, д. 54; **Чехов**: салон «Ручная стрелка», ТК «Карнавал», ул. Московская, вл. 9б; **Ярославль**: салон «Хронос», ул. Свободы, д. 30.

ЯНВАРЬ | 2012

70
Они видят тебя насквозь

На обложке

80 ДЖЕРЕМИ РЕННЕР
Большая голливудская надежда

92 ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД
Сломай барьеры в своей голове

54 10 СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ СТОИТ РИСКНУТЬ
Иначе настоящая жизнь пройдет мимо

106 ЧУЖИЕ ГУБЫ
Реальная опасность орального секса

86 ЖИЗНЬ И САХАР
Рассчитай свою дозу сладкого

128 МН-НОРМАТИВ
Устрой телу экзамен

112 139 СУТОК СВОБОДЫ
Готовые идеи грядущих выходных

ТЕСТ
98 НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УЙТИ ИЗ СЕМЬИ?
Учись расставаться по-умному

66 КАК ПРАВИЛЬНО СКЛЕИТЬ СТЮАРДЕССУ
Все, что нужно знать перед знакомством

98
КАК ЖЕНА РЕАГИРУЕТ НА ТВОЙ ЮМОР?

РЕКЛАМА

strellson

strellson

get the story

HOLY FASHION GROUP

+7-495-6883900 strellson.com

92 КАК УБИРАТЬ БАРЬЕРЫ СИЛОЙ МЫСЛИ

Элементарно

Склад бесценной информации

45 МИРОВОЙ ЗАКУСОН
Что съесть в турпоездке

46 МИР СТАЛ ЛЕГЧЕ
Итоги конкурса “Я худею, дорогая редакция”

48 ТЫ СВОБОДЕН
Техника избавления от наручников

49 ОДЕНЬ НАДЕЖДУ
Учим правильно подавать даме пальто

53 КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ
Правила быстрой акклиматизации

И еще 10 энергичных заметок

66 Расстегните ремни

Экстра

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

60 ДОКАЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС
Чемпион России по прыжкам на батуте Дмитрий Ушаков рассказывает о главном в этом спорте

ПРОПИТАНИЕ

64 ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ
Естественный отбор овощей и фруктов

ПРОФИЛАКТИКА

70 ТЕЛЕСНЫЕ ПОКАЗАНИЯ
Распознай болезнь по косвенным признакам

ЖИЗНЬ

74 ПИК С ТОБОЙ
Выйди на максимум своих возможностей

ЗНАНИЕ

76 УМРЕШЬ ЛИ ТЫ ИГРАЮЧИ?
Правда о виртуальных развлечениях

Два дня в какой-то уральской дыре... 112

128
ТЕЛО — ЗАЧЕТ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ЗДОРОВЬЕ

138 ЗАЩИТА БЕРЕЗУЦКОГО
Научись не травмироваться на футбольном поле

F.A.Q.

142 ПРЕСС-ПРОГРЕСС
Не жалей сил для живота своего

Guide to Style

РЕШЕНИЕ

144 МЕХ, ДА И ТОЛЬКО!
Погода шепчет — утепляйся

ГАРДЕРОБ

146 УТРО КРАСИТ
Правильно одевшись вечером, ты не рискуешь попасть впросак с рассветом

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

154 ЦВЕТОВЕДЕНИЕ
Выбирай аромат на глаз

86 Сладкое — это ккал

Железо

156 ФОТОАППАРАТ LYTRO
Тихая революция в фотографии

РАЗБОРКА

158 ОНИ ИДУТ
Техника будущего — уже сегодня

160 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

161 КОЛЫБЕЛЬ ДЛЯ БОССА
Toyota Camry 7-го поколения

На обложке:
Джереми Реннер
Фотограф:
Cliff Watts

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 Фейс-контроль
20 Письмо редактора
24 Обратная связь
26 Мужские ответы
32 Объект желания
34, 36, 38 Бюллетень
57, 79, 111 Импульс
58 Мужской разговор
124 Хроника текущих событий
162 Новости
170 Х. З. (Хочу знать)

журнал Men's Health®

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Юлия Трушля
Контрольный редактор
Елена Вольных
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта Алексей Цыганов
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Даниил Бушунов, Илья Буш, Станислав Воропаев, Евгений Дворецкий, Ириней Калачёв, Михаил Королев, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Дмитрий Лигай, Надежда Лукинова, Игорь Павлов, Ольга Попова, Алексей Трясков, Татьяна Шкондина, Valerio Contini, Vanessa Zan
Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Анна Акимова, Иван Саулин

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR;
EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing & Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Sanoma Independent Media

Председатель наблюдательного совета
Дерк Сауер
Генеральный директор
Елена Мясникова
Совет директоров
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова
Главный редактор: Вишнепольский К. А.
Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Январь 2012 (№159)
Дата выхода в свет: 13.12.2011
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".

Адрес и телефоны редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750 факс: 232 1761
E-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки: тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "ПЕРВЫЙ ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

NISSAN JUKE
НАПОЛНЯЯ ГОРОД ЭНЕРГИЕЙ

SHIFT_the way you move

NISSAN

ПОЛНЫЙ ПРИВОД – ПОЛНЫЙ ДРАЙВ

- Чистокровный кроссовер: клиренс 180 мм, полный привод ALL MODE 4x4-i[1]
- Выдающаяся безопасность: система стабилизации ESP, 6 подушек безопасности, система адресного распределения крутящего момента TVS[1]
- Захватывающая динамика: сочетание вариатора Xtronic MCVT с двигателем 190 л. с.[1]
- Инновационные системы: NDCS[2] и Nissan Connect[3]

www.nissan.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

[4] FOR SAFER CARS EURO NCAP www.euroncap.com ★★★★★ TEST 2011

NISSAN FINANCE[5]
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[6]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

Предложение не является публичной офертой. [1]Наличие указанных опций зависит от комплектации. [2]NDCS – Nissan Dynamic Control System – система динамического изменения настроек автомобиля. [3]Ниссан Коннект – многофункциональная консоль. [4]По результатам тестирования EuroNCAP, официально опубликованным 23.02.2011. [5]Услуги кредитования по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» (лицензия С № 3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАСО «ЭРГО Русь» (лицензия С № 0177 78, выдана ФССН РФ). [6]Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ГДЕ ТЕБЕ ВЗЯТЬ СИЛУ ВОЛИ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ ИЛИ ЕЩЕ БОЛЕЕ ЛУЧШЕМУ, ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 92, ПОКА ЖЕ УЗНАЙ, КАК ПРОЯВЛЯЮТ СИЛУ ВОЛИ НАШИ ГЕРОИ.

1

АНДРЕЙ МИХАЙЛОВ

ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР СЕТИ КЛУБОВ “ФИЗКУЛЬТ”

Я, например, регулярно играю в водное поло поздними вечерами. Да, это очень тяжело физически, но процесс мне приносит только удовольствие. Настоящее преодоление происходит в тот момент, когда я пытаюсь по-доброму договорится с женой, чтобы она меня отпустила на игру. Она всегда делает это очень неохотно, а я собираю волю в кулак и пытаюсь спокойно объяснить, что мне все-таки нужно ненадолго уехать. И это действительно для меня крайне сложно.

2

ВИКТОР ПОНОМАРЕНКО

ПСИХОЛОГ

Сила воли живет где-то по соседству со мной. Периодически заглядывает в гости. Например, в прошлом году я сбросил 20 кг за несколько месяцев, заставив себя не есть после шести вечера. Затем сила воли ушла, килограммы вернулись. К счастью, не все. И, конечно же, продержаться 27 лет в браке и четверть века в одной профессии для меня было бы невозможно без этого полезного качества.

3

АНТОН ЗОРКИН

ЖУРНАЛИСТ

Как-то я четыре с половиной часа просидел с чужим дедушкой, обсуждая типы полупроводниковых диодов и микросхемы линейных стабилизаторов напряжения. В какой-то момент дедушка умолк, и меня охватило счастье, но тут он блеснул глазами и воскликнул: “Но есть еще один интересный момент — про металлопленочные резисторы!” И я сидел и сидел с ним, мужественно, непоколебимо. До этого дедушка три раза вызывал милицию в квартиру моего друга и жаловался на громкую музыку в ночи. После беседы он стал лояльнее, и два последующих дня рождения прошли без участия органов. Вот на что способна сила воли!

4

АНАСТАСИЯ ЯНЬКОВА

ЧЕМПИОНКА РОССИИ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ

Я учусь на дизайнера в Международном славянском институте им. Державина, и сила воли мне очень нужна во время сессий, когда необходимо шить к экзаменационному коллекции одежды. Этот процесс я обычно откладываю весь семестр, а потом пытаюсь все наверстать дня за четыре. Сижу ночами, тихо ненавижу свою швейную машинку, но продолжаю строчить. Умудряюсь еще тренироваться и даже спать (обычно по два-три часа в сутки). Куда деваться — диплом модельера за спортивные достижения мне никто не даст!

5

ВЛАДИМИР ВАВИЛЕНКОВ

БАР-ШЕФ

Мне кажется, сила воли у меня есть. Я долго играл в хоккей в юниорской лиге за команду “Русь”. И как-то, когда мне было 17, в начале очередного матча я упал и сильно ушиб руку. Можно было покинуть лед, но бросать игру в начале совсем не хотелось, и я честно откатал все три периода. А уже потом выяснилось, что рука у меня была сломана.

Реклама.

MONDORO

Мгновения Мондоро

Mondoro Asti* - сладкое игристое вино. Страстное и соблазнительное.
Mondoro Silver* - полусухое игристое вино. Изысканное и благородное.

* Асти * Сильвер

ООО «ВАСКО (СНГ)» – уполномоченный импортер в России, © 2011

CAMPAGNA FINANZIATA AI SENSI DEL REGOLAMENTO CE N. 1234/07
КАМПАНИЯ ФИНАНСИРУЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА №. 1234/07

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Строки внизу были написаны с помощью вот этого (на фото — мозг главного редактора Men's Health, изображение получено в McNamara LifeCheck Center)

КАЧНУТЬ ГОЛОВУ

АВСТРАЛИЙСКИЙ ФИЛОСОФ Дэвид Чалмерс еще в 1994 году дал имя загадке, над разрешением которой до сих пор бьются тысячи нейробиологов, когнитологов и прочих "-ологов". Речь о так называемой "трудной проблеме сознания". Нам, говорит Чалмерс, в целом ясно, как функционирует мозг: нейроны обмениваются электросигналами, за мочеиспусканием следят лобные доли и все такое. Но как из этого всего возникает сознание и личность — ни хрена не ясно. Каким образом из механического взаимодействия структур, начисто лишенных сознания, получается 38-летний, в меру нервный журналист, который любит красные майки и документальные фильмы по истории Древнего Рима, испытывает трудности с вождением автомобиля и вот уже два с половиной часа корпит над этой колонкой? Нет ответа, и когда будет — непонятно.

Хотелось бы подчеркнуть, что проблема еще глубже, чем кажется высоколобому Чалмерсу. Он, бедняга, мучается над тем, откуда берется сознание. А мы, бесхитростные кроманьонцы, даже не знаем, как пользоваться этим великим достижением эволюции. Да, мы где-то слышали, что сознание — главный и самый мощный мускул нашего тела. Что одной силой мысли можно сдвинуть горы (фигурально выражаясь) и выиграть мировую войну. Но на вопрос: "Почему ты проспал тренировку сегодня утром?" — мы легко отвечаем: "Силы воли не хватило". А ведь это все равно что сказать: "Я обещал починить твой костыль, дедушка, но моя правая рука предпочла почесать мне пузо — я не смог с ней справиться."

Хватит, довольно. Пришла пора подчинить себе собственный мозг. На "трудную проблему" мы не замахиваемся, но как заставить содержание твоей черепной коробки работать на тебя по полной, мы знаем. Тема первого урока: "Как легко и весело сделать все, что давно хотел сделать, не жалуясь на силу воли".

Другие уроки ищи в следующих номерах МН за 2012 год.

Кирилл Вишнепольский

ПЯТЬ ФАКТОВ О ЛЮДЯХ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"У прыгунов на батуте нет права на ошибку. В буквальном смысле слова".
Стр. 60

"При росте 162 см средняя англичанка весит 70 кг, хотя надо бы килограммов на 10 меньше".
Стр. 42

"Считается, что мужчины растут до 22 лет. Но с 18 до 22-х увеличение роста может оказаться таким, что твои сверстники и сверстницы этого и не заметят".
Стр. 26

"Смешной стереотип — что "все бортпроводнички гуляют". Все это фантазии и сказки тех людей, которые представляют себя с красивой ухоженной девочкой".
Стр. 66

"Бегунов-мужчин в парке можно отличить от женщин не только по внешности, но и по подходу. Девушки чаще бегают в группах, разговаривают, смеются. Мужчина же бежит зло, бежит изо всех сил и наперекор всему".
Стр. 92

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

john varvatos

ARTISAN

ПРОШЛОГО С БУДУЩИМ ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ

©2011 EA Fragrances Co. John Varvatos — это зарегистрированная торговая марка John Varvatos Apparel Corp.

FORD KUGA

Больше стиля. Больше драйва

2.5 л Турбо 200 л. с. – разгон до 100 км/ч 8.2 сек.

Новые технологии и яркий дизайн.
Удовольствие от вождения и море впечатлений.
Для города, для путешествий, для всего мира...

www.ford.ru

Реклама

Испытайте FORD KUGA!

Запишитесь на тест-драйв у официальных дилеров Ford

Feel the difference

АЛЮМИНИЕВЫЙ БИЗНЕС

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СТИВА ДЖОБСА ОЗОЛОТИЛ КОМПЬЮТЕР, Цукерберга — Facebook, Андрея Кончука и Виталия Науменко — "Крошка-картошка"... А меня могут обогатить алюминиевые банки. Я студент 2 курса, мои родители не работают в банке, поэтому вопрос: "Как и где заработать?" — меня посещает нередко. Увидел на обложке вашего журнала заголовок "Как заработать $ 1 000 000 000 000", а в статье — и ответы на мои вопросы. Для студента баночка с газировкой — неотъемлемая часть перекусов во время перемен. Подсчитав количество пунктов продаж в нашем вузе (буфеты, столовая и т.д.) и узнав, сколько банок в среднем продается за месяц, я получил солидную сумму, учитывая, что за 1 алюминиевую баночку дают 20 копеек. Все, что мне осталось сделать, — это донести полезную информацию до руководства и разместить специальные пакеты для банок. Спасибо за советы! **СЕРГЕЙ**

МН: Сергей, молодец! В качестве первых дивидендов с твоего бизнеса получай часы из коллекции Seiko 5 Sports от компании Seiko. И бесплатный совет: если тебе пришла в голову идея — молчи о ней, пока не воплотишь в жизнь и не заработаешь первый миллиард. А то ведь сопрут идею, глазом не успеешь моргнуть.

Автор "Письма месяца" в феврале получит подвеску из стерлингового серебра 925 пробы с цирконами и эмалью из коллекции Rebel at Heart известного немецкого ювелирно-часового бренда Thomas Sabo.

ПОБЕДА

Здравствуй, Men's Health.
С 2005 года я боролся с недугом — опухолью. В июне была последняя операция, которая продлилась 15 часов под общим наркозом. Я не мог ходить, принимал только внутривенное питание, и сил хватало лишь на то, чтобы взять в руки ваш журнал и читать. В результате я здоров (спасибо врачам). И благодаря вашим советам по питанию, сну, физическим упражнениям постепенно ползу верх. Встал на ноги, не хромаю, нормально ем и сплю. Из 20 скинутых кг набрал уже 13. Серьезные нагрузки пока не разрешены, но будьте уверены: как только смогу взяться за железо, я верну свою форму и даже превзойду себя! Спасибо, ребята, за то, что вы делаете.

ГЛЕБ ТУРЧАНИНОВ

ВСЕ ХОТЯТ ЧИТАТЬ

Привет, редакция! Хочу поделиться историей, связанной с ноябрьским номером МН. Однажды я пошел к парикмахерскую и по дороге купил журнал. Парикмахер, увидев в моих руках МН, сказала, как ей было интересно читать один из предыдущих номеров. В общем, вручил ей журнал, не дочитав. Потом я приобрел новый экземпляр, ожидая в аэропорту прилета нашего партнера из Швейцарии, знающего на хорошем уровне русский. И он, заглянув в журнал, заметил, что в России номера более интересные, чем в Европе. В общем, мой журнал сейчас находится где-то в Швейцарских Альпах. Пришлось купить 3-й экземпляр — я прочел его дома, спрятавшись от всех.

LOVERUNNER

"ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ" МОГУТ ПОМОЧЬ

Статья про "лангольеров" из ноябрьского номера напомнила мне один случай из жизни. Я, как самый пунктуальный гражданин, ждал своего друга Жору, с которым обычно ездил в бассейн. И в очередной раз мой товарищ опаздывал. Прождав минут 30, я пропустил нужную маршрутку, которая ходит не так уж и часто. Решив уехать без знакомого "пожирателя времени", одной ногой я ступил в машину, но тут пришла эсэмэска со стандартным "сорри, братуха, шнурки завязывал, буду через 3 минуты". Пришлось пропустить. А когда я уже сидел в автобусе и вел полемику о цене времени с Жориком, мы проехали мимо аварии на небольшом перекрестке, где та самая маршрутка, которую пришлось пропустить, столкнулась с легковушкой. К счастью, серьезно никто не пострадал. Но в защиту опаздывающим я хотел бы заметить, что не всегда стоит раздражаться на чужую непунктуальность, порой она может и выручить.

ЭЛЬДАР КУЧАВА

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте:
www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу:
mh@imedia.ru

Так как я сделался очень успешным менеджером, меня время от времени посылают в приличное общество — проводить круглые столы и встречи. Самое интересное начинается после того, как его участники подведут итоги и убегут жрать казенные плюшки. В этот момент я собираю оставленные блокноты и смотрю, что же собеседники в них нарисовали. Они и сами не подозревают, что рисуют!

Недавно я проводил круглый стол с представителями банков, а потом посмотрел оставленные ими бумажки. Один директор департамента рисовал совокупляющихся ежиков, другой — сосновую рощу, третий — каких-то людей с длинными ногами и круглыми головами. Эти люди строем шагали к большому квадратному объекту без окон и дверей, на котором было написано: “Банк закрыт!!!”. Да, с тремя восклицательными знаками.

Что-то мне подсказывает, что тот банкир недолюбливает клиентов.

Помню, главврач больницы за два часа конференции (большую часть которой она говорила) успела нарисовать целую картину со скорыми, носилками, шприцами и разными красивыми словами типа “горздравмедторг”, взятыми в фигурными скобки. А потом уверяла меня, что совершенно не помнит, как рисовала.

А пиар-директор спортивного магазина зачем-то изобразила виселицу с человечком и говорила потом, что это сроду не ее почерк.

Я их всех очень хорошо понимаю, хотя вы и не поймаете меня за неосознанным рисованием. Потому что как только я беру в руки карандаш, в голове моей возникает преподаватель жанров Наталья Владимировна, которая говорит: “М-дааа”. И все, я бросаю карандаш и прячу руки за спиной.

Дело было в университете. Мы проходили жанры. К каждому занятию преподаватель Наталья Владимировна требовала отыскать в прессе то расширенную заметку, то проблемную статью. Материал следовало найти, вырезать, вклеить в специальную тетрадь, принести и пересказать. В общем, нам с другом Собакиным лень было этим заниматься.

И мы придумывали — несуществующие статьи и заметки, очерки и репортажи. “Вот автор Кузейкин написал в газете “Знамя труда” аналитический материал “Боль трубопрокатного завода”, в котором доступно изложил пять причин кризисного положения предприятия”, — этого было достаточно Наталье Владимировне.

Проверять наличие газеты преподавателю не приходило в голову. Все остальное время мы рисовали. Друг Собакин — эпическое полотно “Ослепление Василька Теребовальского”, я — что в голову придет.

Как-то мне в голову пришло нарисовать кукиш с натуры. Я рисовал его долго, получалось очень натуралистично. Пока рисовал, прослушал несколько курсов — по логике, истории, культурологии.

Когда Наталья Владимировна попросила Собакина презентовать спортивный репортаж, он встал, напрягся и выдал экспрессивный текст с футбольного матча. Кто-то там кому-то передавал пас, делал подкат, трибуны свистели.

– Позвольте, — перебила его Наталья Владимировна, — но ведь это же нонсенс!

– Чего? — не понял Собакин.

– Это совершенно невозможно! — Наталья Владимировна все поднимала и опускала руки. — Спортивный репортаж в газетах умер уже лет пятнадцать тому назад!

Собакин растерялся и жалостливо посмотрел на меня.

– Ну вот же, — кинулся я на выручку, отложив рисование, — “Иванов неожиданно переводит мяч на левый фланг! Но куда... там же никого нет! Сидоров хватается за голову...”

– Не может быть! — воскликнула преподаватель. Неожиданно она встала со стула и пошла к нам, посмотреть на возродившийся жанр.

Удивленно оглядела пустой стол, на котором лежал лишь белоснежный лист бумаги, перевернула его... Там была почти идеальная, удивительной реалистичности фига...

– М-дааа, — сказала Наталья Владимировна, — и правда, спортивный репортаж жив!

Фигу эту потом у меня выменяли на пиво два младших научных сотрудника.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ЕЛЕНА ЗАРЕЦКАЯ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПРОГРАММЫ KINGSTON MBA MOSCOW:

Самые эффективные совещания — те, что проходят не чаще раза в неделю и длятся не более сорока минут. Это объясняется физиологическими факторами. Слушать тяжелее, чем говорить. Все участники совещания все равно не смогут участвовать в дискуссии, а удержать внимание всей аудитории к обсуждаемому вопросу можно в среднем на 20 минут — потом они начинают думать о своем, ковырять в носу, рисовать на салфетках. В этот момент аудиторию на пару минут нужно чем-то отвлечь (демонстрацией наглядного пособия, шуткой или вовсе переходом на тему, не касающуюся повестки дня), чтобы они могли вновь сконцентрироваться. Но этот ход сработает всего один раз. Если же нужно на совещании обсудить только один вопрос, выделите на это не более 25 минут.

ЕСЛИ КРАСНОЕ ВИНО И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА, ИНТЕРЕСНО, ТАК ЖЕ ПОЛЕЗНЫ САМИ ВИНОГРАД И ОЛИВКИ?

А.С

АЛАН АРАГОН, ЭКСПЕРТ-ДИЕТОЛОГ, THOUSAND OAKS, КАЛИФОРНИЯ:

Это действительно так. Оливки содержат клетчатку, витамин Е и мононенасыщенные жиры – все это поддерживает твое сердце и улучшает пищеварение. Виноград же несет тебе антиопухолевое вещество ресвератрол и антиоксидант катехин (правда, в меньшей концентрации, чем напиток из него). Советуем есть темные сорта винограда, например, “конкорд” – в нем содержится наибольшее количество полезных веществ.

ФОТО: FOTOLINK

РЕКЛАМА. АРОМАТ ЛАКОСТ Л.12.12.

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ГДЕ ГРАНЬ МЕЖДУ “НАДО ДОБИВАТЬСЯ” И “ХВАТИТ БЫТЬ ЖАЛКИМ, УСПОКОЙСЯ”?

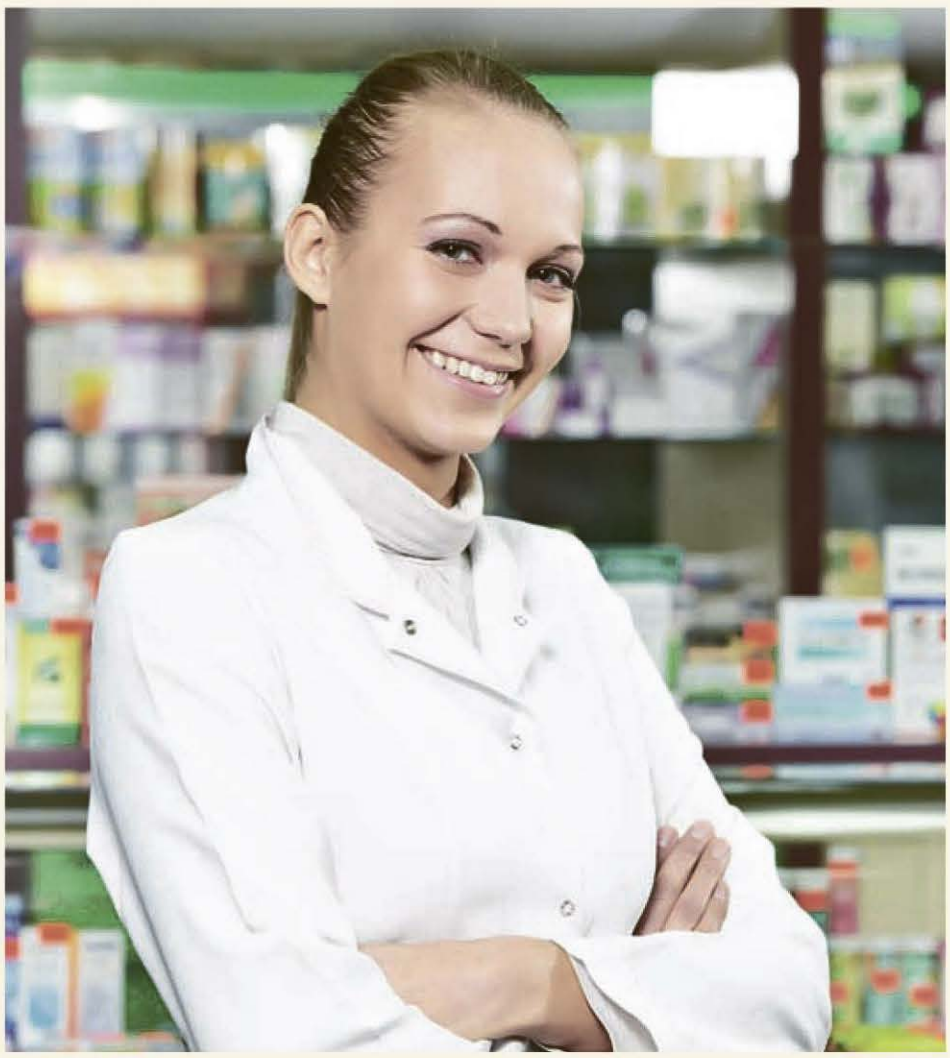
Майк Вазовски

Многое, ясное дело, зависит и от того, какой конкретно девушке твои ухаживания адресованы, и от имеющегося у вас бэкграунда, и много от чего еще. Но я бы сформулировала это так. Шаг за шагом, пускай даже шажочек за шажочком, но дистанция между вами должна сокращаться, а ты должен отчетливо видеть движение тебе навстречу. Если ты два месяца скачешь вокруг нее, как обожравшийся экстази кокер-спаниель, а она продолжает общаться с тобой с той же степенью заинтересованности, теплоты, откровенности и пр., как и в первый день, надо собирать в кулак остатки самоуважения и отчаливать. Контрольное время “стагнации” (еще не позорное, но уже показательное) при регулярности встреч — на мой взгляд, недели три/месяц.

Сделал девушке предложение, а в ответ ни да ни нет. Говорит, что еще не готова к семейной жизни (хотя я-то знаю, что готова!), и предлагает встречаться дальше.

Евгений Р

По поводу ее “готовности” я бы на твоем месте не обольщалась. “Готова к замужеству” для женщины — синоним “хочу замуж” (либо за кого-то конкретного, либо просто, что называется, назрело). И тут уж предложение/кольцо принимается безоговорочно и с ликующим улюлюканием. Нет — значит, нет. Добрая девушка сразу бы сказала “прости, не вариант”. “Продуманная” — вежливо приняла бы предложение и на этапе подготовки и планирования свадьбы (а это фора в полгода-год) либо окончательно уверовала бы в тебя как в Того Самого, либо нашла способ разорвать помолвку и соскочить. Твоя, видимо, двинула по второму пути, но обставила все без особого изящества. И, честно сказать, это не самый перспективный вариант.



Девушки-продавщицы в аптеке часто улыбаются и переглядываются между собой, когда я у них покупаю презервативы. Я смешон или это значит что-то другое?

Ramiz

Если ты не заходишь туда трижды в неделю с просьбой выдать тебе “блок самых больших” (что действительно выглядит неправдоподобно комично), то я бы не стала подозревать девушек в насмехательстве. В данном случае улыбки из-за прилавка — это как минимум знак одобрения активной сексуальной жизни. А как максимум — кокетство и аванс к сближению (ты парень, очевидно, ответственный и сексуально дееспособный, чего зря время-то терять?).

Что может стоять за фразой: “Я хочу быть одна”? При этом бойфренда у нее нет, а фраза сопровождалась репликами а-ля “ох, какой ты крутой парень и вообще настоящий торт”.

Алекс

Кроме недолеченного хламидиоза, который ее, как честную девушку, несколько сковывает в вопросе завязывания близких знакомств, это может быть (вероятнее всего) вежливой формой отказа. Да, ты хорош, приятен, мил. Но не зацепил. Редкая девушка способна вербализировать подобные вещи, особенно, если они основываются исключительно на интуиции, предчувствиях, ретроградных Юпитерах, т.е. субстанциях, мужчинам неведомых.

Подскажи, как отправить жену в спортзал? Намеки не действуют.

Андрей

В этом случае тебе самому нужно “поселиться” в спортзале. Проводить там подозрительно много времени, возвращаться в явно приподнятом настроении, делиться планами поехать в фитнес-тур, куда тебя настойчиво зазывает тренерша Людочка, и т.д. Короче, делать все, чтобы возбудить в женщине если не интерес к спорту, то хотя бы инстинкт собственницы. Заподозрит неладное — наверняка рванет в фитнес-клуб с такой скоростью, какая и Усэйну Болту не снилась.

ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

Уже долго страдаю хроническим недосыпанием. Сплю около 8,5 часов, но все равно просыпаюсь разбитым. Это если подъем в 7 часов утра, а если в 10-11, то без проблем. И мне чаще нужно вставать именно в 7. Пробовал и валерьянку, и пустырник, и сильное успокоительное, и к врачам ходил, а толку ноль. Что порекомендуете?

Александр Романов

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Если не получается подстроить рабочий режим под свой ритм, следует обратиться к невропатологу за рецептом на снотворное, которое будет облегчать засыпание. Например, "Имован" (зопиклон) быстро (за 20-30 минут) вызывает сон и поддерживает его, сохраняя нормальный фазовый состав. И никаких так называемых постсомнических нарушений — нет ощущения разбитости и сонливости утром следующего дня. Еще есть "Ивадал" (золпидем) — снотворное другой группы, так же не вызывающее утренней разбитости. Помни, что без рецепта эти препараты у нас не продаются. Похоже, что сейчас ты принимаешь слишком сильные седативные средства, из-за которых и чувствуешь себя разбитым и невыспавшимся по утрам.

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

Вот вы постоянно твердите "пей 2,5-3 литра воды в день". А сами-то пробовали столько пить? Неужели такая нагрузка полезна для почек? Да и просыпаешься, наверное, утром опухший...

Сергей Тюрин, Ростов-на-Дону

СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ, ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ КЛИНИКИ "СЕМЕЙНАЯ": Средняя суточная норма потребления жидкости для взрослых составляет 1 мл на 1 ккал затраченной энергии, или 30-50 мл на 1 кг веса. Потери здорового мужчины составляют около 2,5-3 тыс. ккал в сутки, вот так и получаются 2-3 л влаги. А если ты, например, занимаешься спортом (и тратишь 4-5 тыс. ккал), тебе нужно не менее 4 л. Подвох в другом: почти половину необходимой жидкости ты получаешь вместе с пищей. Не только арбуз и мандарины, но и хлеб, и котлеты содержат в себе удивительно большое количество воды. Так что из упомянутых 2,5-3 литров тебе нужно именно пить, стаканами и кружками, только 1-1,5 литра. При отсутствии каких-либо проблем со здоровьем почки способны выводить до 5 л жидкости в сутки. Но целенаправленное чрезмерное употребление воды нагружает сердечно-сосудистую систему, нарушатся водно-электролитный баланс в организме, возможен подъем артериального давления. В целом, регуляция количества воды осуществляется через чувство жажды. Не нужно силком вливать в себя разные жидкости, если пить не хочется.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

МНЕ 19 ЛЕТ, И МОЙ РОСТ 177 СМ. МОГУ ЛИ Я ВЫРАСТИ ДО 183 СМ? ВЕДЬ, КАК ИЗВЕСТНО, МУЖЧИНА РАСТЕТ ДО 22-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА. ЗАРАНЕЕ СПАСИБО ЗА ОТВЕТ.

Евгений

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Ты прав — считается, что мужчины растут до 22 лет. Но с 18 до 22-х увеличение роста может оказаться таким, что твои сверстники и сверстницы этого и не заметят. И даже препараты, содержащие гормон роста, неэффективны, если их начать принимать после полового созревания (то есть как раз после пресловутых 18 лет). Рост же после 22 лет возможен только за счет исправления осанки. В любом случае, на многое в свои девятнадцать можешь не рассчитывать. Однако плюс в том, что за средний рост мужчины сейчас принята отметка в 176 см, так что ты уже выше среднего!

ОДНИМ СЛОВОМ

ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПС?

ПОДТЯГИВАНИЕ

Чтобы хорошо проработать бицепсы, при каждом подтягивании нужно касаться перекладины грудью. Советуем делать три подхода по шесть повторений дважды в неделю.

ФОТО: LEGION-MEDIA

В последнее время стал замечать, что у меня дергается глаз, а точнее, чуть ниже глаза. Стоит ли мне бить тревогу или пройдет само?

Михаил

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Михаил, это может быть связано как с переутомлением или стрессом, так и с неврозом, недостатком ряда витаминов, невритом. Для того чтобы установить причину, стоит обратиться к неврологу. Понятие "пройдет само" по смыслу приближается к понятию "авось", которое настолько же близко русскому уху, насколько далеко от укоризненного взгляда невролога.

Каждой зимой у меня проблема с волосами. Начинают выпадать пучками, если хожу без шапки. И голове холодно. А под шапкой они засаливаются — снимаешь ее и ходишь прилизанный и одновременно лохматый весь день.

Николай

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Волосы после шапки выглядят помятыми, взъерошенными и торчат в разные стороны из-за того, что они электризуются. Могу посоветовать либо выбирать шапки, неплотно прилегающие к голове, либо носить объемный капюшон. Но с непокрытой головой в мороз ходить нельзя — останешься лысым. При минусовой температуре происходит спазм сосудов, питающих луковицы волос, вот от этого они ломаются и активно выпадают.

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

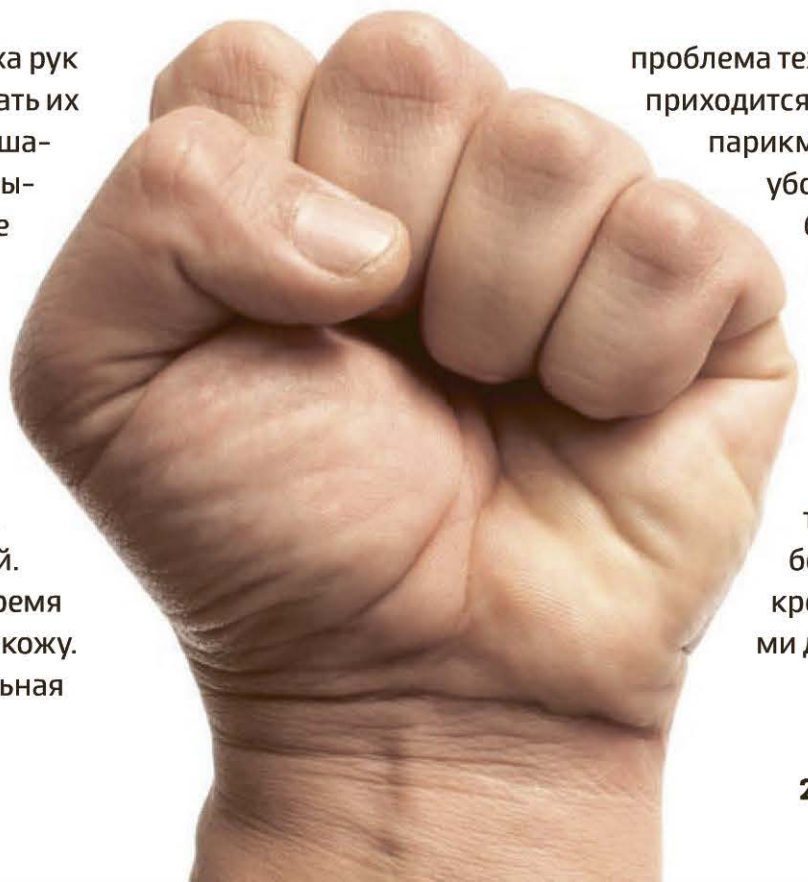
ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

Моя девушка говорит, что у меня настоящие мужские руки — очень сухие и шершавые. Вот только иногда на них трещины появляются. Отчего это и как бороться?

Дарт, 19 лет

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Тебе повезло с такой деликатной девушкой, но кому же понравится, когда его гладят шершавыми руками? Да, небрежный уход за руками — это по-мужски. Сухой и натянутой кожа рук становится, если не вытирать их насухо после мытья: оставшаяся влага при испарении высушивает кожу. А холодные ветер и вода разрушают естественный жировой барьер. Поэтому береги руки от холода (носи перчатки зимой) и пользуйся кремом для рук, желательно с глицерином. С трещинами все серьезней. Они появляются, если вовремя не вылечить обветренную кожу. Обычно это профессиональная проблема тех, кому по работе приходится часто мыть руки, — парикмахеров, врачей, уборщиц. Но могут быть и симптомом некоторых кожных болезней: экземы, псориаза, аллергии. Поэтому вначале проконсультируйся у дерматолога, а затем подбери вместе с ним крем со смягчающими добавками.



ТАЙСКИЙ БОКС

Анастасия Янькова

Она пошла в секцию карате в 8 лет, чтобы защищать слабых. В 16 переключилась на тайский бокс и на новом поприще в 20 лет стала лучшей в России.

Возраст: 20 лет
Рост: 168 см
Вес: 51 кг
Победы: чемпионка России по тайскому боксу 2011 года в весовой категории до 51 кг, обладательница Кубка России по тайскому боксу 2011 года в весовой категории до 51 кг

1 Тайский бокс

Это самый жесткий и агрессивный из всех видов ударных единоборств. Разрешено практически все: удары локтями, коленями, руками в голову, ногами в голову. Кроме того, можно хватать соперника руками за голову и бить коленом, а также делать скруты, то есть брать руками за голову и скручивать противника так, чтобы он упал. Если говорить о спортивных ударных единоборствах, то два последних приема разрешены только в тайском боксе.

2 Соперницы

Любой бокс, в том числе и тайский, — это хитрая игра. Главный принцип: обмани и переиграй. Но женщины почти никогда не играют — они рубятся. Стандартная ситуация: начинается спарринг с одноклубницей, и ты думаешь: сейчас отработаю первый раунд на обманных движениях. Соперница тем временем начинает просто рубить. Естественно, все мои обманочки летят в никуда, потому что она идет на меня, как танк, не чувствуя боли, и машет руками, ногами, локтями, коленями, как мельница.

3 Соперники

На тренировках я спарринговуюсь в основном с мужчинами. Это сложнее, больнее, но зато интереснее, чем с большинством женщин. Как правило, мужики поначалу меня жалеют, но как только от меня прилетает первый удар в голову, со мной сразу начинают спарринговаться в полную силу. Такие тренировки отлично готовят к встрече на соревнованиях с опытными спортсменками, которые боксировать умеют.

4 Коронный удар

У меня есть удары, которые редко используются в тайском боксе, но зато часто применяются в карате. Не могу сказать, что они всегда бывают эффективны, но зато отвлекают внимание. Например, ты поднимаешь прямую ногу и пяткой рубишь противника по ключице.

5 Слабое место

Если кто-нибудь будет всерьез угрожать моей жизни, неважно, мужчина или женщина, я инстинктивно сделаю то, что у меня “летит” само — например, “двоечку” рукой: правой-левой, левой-правой, потому что я это каждый день тренирую. Ну или просто ударю между ног. Бокс или не бокс, у всех людей есть слабые места — глаза, шея и пах.

6 Самооборона

За пределами ринга я пока ни одного мужчину не ударила — ко мне очень редко пристают. Хотя я знаю много девушек, которые регулярно попадают в какие-то экстремальные ситуации. Правда, однажды я шла по улице, и меня какой-то хам шлепнул по попе. Я разозлилась и побежала с криками за ним. Он бросился от меня. Жалко, что я шла с тренировки и у меня в руке была тяжелая сумка с вещами. Иначе я бы его догнала и заставила извиниться.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЁВ, МАКЕ UP: НАДЯ ЛУКИНОВА

SX4

Компактный кроссовер

SUZUKI

Way of Life!

Есть чему удивиться:

- Высокая посадка и хорошая обзорность
- Подключаемый полный привод i-AWD[4]
- Дорожный просвет 190 мм[4]

Запишитесь на тест-драйв у официальных дилеров Suzuki!

SUZUKI[3] ASSISTANCE
Помощь на дорогах

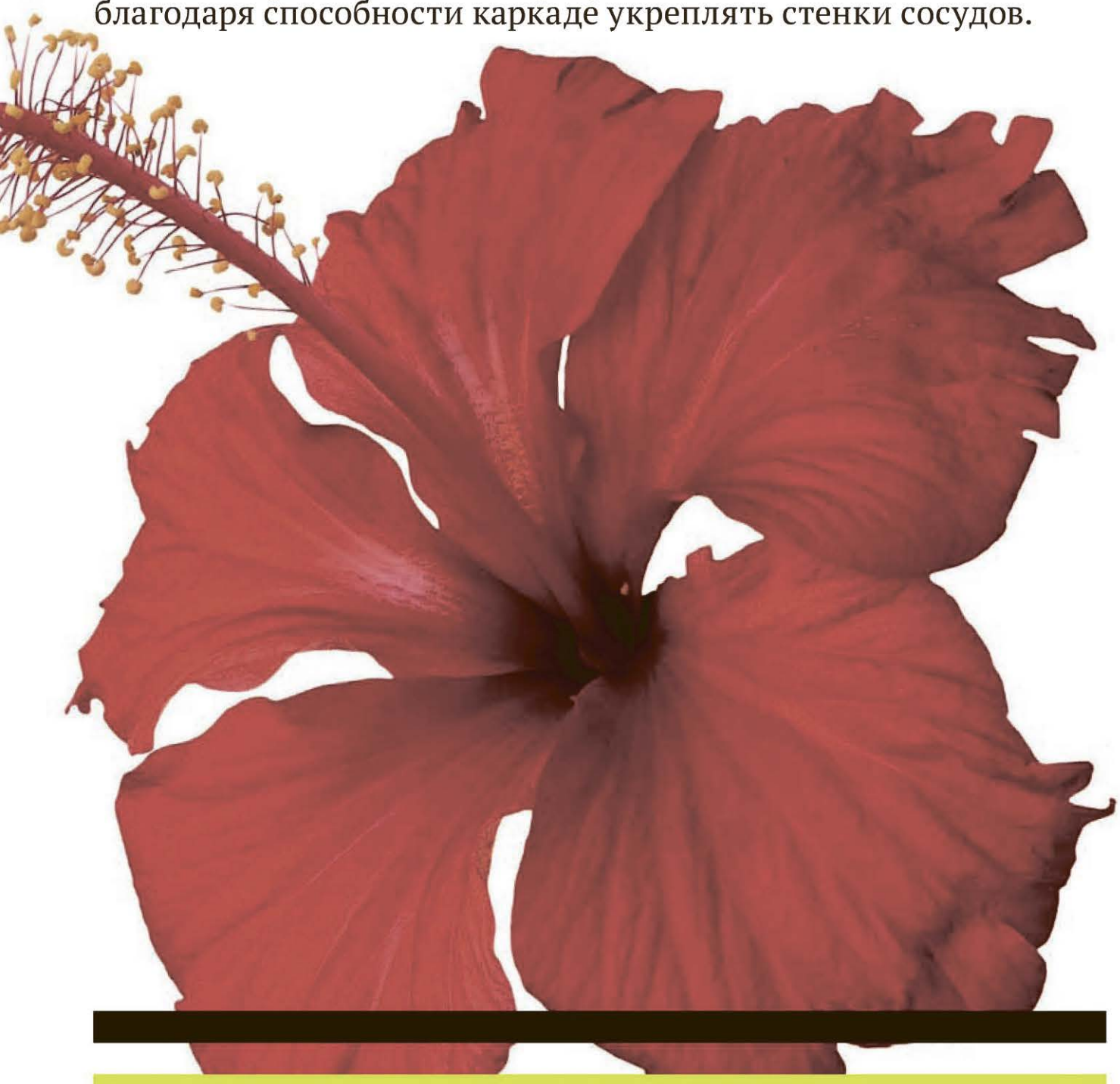
SUZUKI[2] FINANCE
от 2,5%

www.suzuki-motor.ru

1. На макете SX4 GLX. 2. Сузуки финанс. Кредитование по программе SUZUKI FINANCE осуществляется банками ВТБ24 (ЗАО), Газпромбанк (Открытое акционерное общество), Райффайзенбанк (ЗАО). Ставка кредитования по программе SUZUKI FINANCE – это расчетная величина, которая достигается за счет снижения для клиента стоимости автомобиля, приобретаемого по программе SUZUKI FINANCE. В результате реализации программы SUZUKI FINANCE расходы клиента будут такими же, как если бы он взял кредит по ставке от 2,5% годовых в рублях на приобретение автомобиля по рекомендованной розничной цене, действительной на дату приобретения автомобиля. Предложение действует с 10.02.2011 по 31.12.2011 года и распространяется на автомобили SUZUKI SWIFT, SX4 HB, Splash, Kizashi и Grand Vitara при оформлении кредита на срок 1 год. Валюта кредита: рубли РФ, первоначальный взнос не менее 40%. Комиссия ГПБ (ОАО) составляет 5 550 рублей, Райффайзенбанк (ЗАО) составляет 5 500 рублей, комиссия у ВТБ24 (ЗАО) отсутствует. Ставка банков в кредитном договоре: ВТБ24 (ЗАО) – 12,5%, ГПБ (ОАО) – 9%, Райффайзенбанк (ЗАО) – 9,5%. Неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту за каждый календарный день: ВТБ24 (ЗАО) – 0,6%, ГПБ (ОАО) – 0,2%, Райффайзенбанк (ЗАО) – 0,1%. Мораторий на досрочное погашение кредита отсутствует у ГПБ (ОАО) и Райффайзенбанка (ЗАО), у ВТБ24 (ЗАО) – мораторий 3 месяца. Оформление страхового полиса «КАСКО» в страховых компаниях, соответствующих требованиям Банков, и «ОСАГО» обязательно. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы взимается комиссия за перевод средств. ВТБ24 (ЗАО), ГПБ (ОАО), Райффайзенбанк (ЗАО) вправе вносить изменения в условия, тарифы, состав услуг и параметры банковских продуктов по собственному усмотрению. Данное предложение носит информационный характер, не является публичной офертой и ограничено наличием у дилеров автомобилей, на которые оно распространяется. Условия предложения, а также список моделей, участвующих в программе, могут быть изменены ООО «СУЗУКИ МОТОР РУС» по своему усмотрению. Подробную информацию обо всех условиях кредитования по программе SUZUKI FINANCE вы можете получить по телефону горячих линий банков ВТБ24 (ЗАО) (8-(800)-100-24-24), ГПБ (ОАО) (8-(800)-100-00-89), Райффайзенбанк (ЗАО) (8-(800)-700-9-100) или на сайте http://suzuki-motor.ru/suzuki_finance/ 3. Программа помощи на дорогах. Подробности на сайте: http://suzuki-motor.ru/sa/ 4. Комплектация 4WD 5 M/T, Венгрия. Товар сертифицирован. Реклама.

КРАСНОЕ В КРОВЬ

Каркаде — еще один повод провести новогодние каникулы на египетском побережье. Подтвердили это в ходе эксперимента. 6 недель добровольцы пили по три чашки напитка в день. Половина — настоящий каркаде, половина — плацебо. У первых к концу эксперимента в значительной степени нормализовалось артериальное давление — все благодаря способности каркаде укреплять стенки сосудов.



СЛОВО УБИВАЕТ

Писать эсэмэски за рулем — верный путь в больницу, а то и на кладбище. Но ковыряться в телефоне, когда ты идешь по улице пешком, не сильно безопаснее. Британские врачи уверяют, что, пока ты тыкаешь пальцем в кнопки телефона, твой мозг фокусируется на этом занятии, игнорируя другие сигналы, в частности, всякие посторонние звуки. Видимо, в древние времена такая особенность повышала вероятность удачно воткнуть каменное копье в мамонта. В современных реалиях это означает бампер мусоровоза, врезавшийся тебе в колено как раз в тот момент, когда ты пишешь: "Дорогая, у меня все в порядке".

74

ВО СТОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ БАКТЕРИЙ ЖИВЕТ В ДОМЕ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ, ЧЕМ В ДОМЕ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ.
Источник: Университет штата Аризона

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Смех помогает чувствовать себя лучше.

Complimentary Therapies in Medicine

Прием металла

Не хочешь болеть всю зиму? Ешь по утрам кашу или хлопья с отрубями, а по вечерам не отказывай себе в отбивной. В этих продуктах содержится цинк в легкоусваиваемой форме. **Потребляя достаточное количество этого минерала, ты на 40% сокращаешь время выздоровления от зимних вирусных инфекций,** говорят в Университете Кардифа.

ФОТО: LEGION-MEDIA, STOCKFOOD/FOTODOM

РЕКЛАМА

KANZLER

DER STIL DES ECHTEN MANNES*

Одежда настоящих мужчин

WWW.KANZLER-STYLE.RU

KANZLER - бренд мужской одежды, богатый традициями и историей. За более чем 15 лет работы в России мы заслужили признание российских мужчин, создавая качественную и удобную мужскую одежду для бизнеса и отдыха.

Одежда KANZLER - это новые грани свободы для мужчины, живущего полной жизнью!

Москва, Санкт-Петербург, Волгоград, Екатеринбург, Казань, Краснодар, Красноярск, Нижний Новгород, Новосибирск, Омск, Пермь, Ростов-на-Дону, Тюмень, Уфа

УСЫПИ ЕЕ ГНЕВ

Отдай ей свою подушку, одеяло, плюшевого мишку, а если храпишь, то и вовсе отправляйся спать на диван — ведь ты не хочешь завтра очередного скандала. Оказывается, женщины больше мужчин склонны выплескивать нервное напряжение, вызванное нехваткой сна, утверждают ученые из Питтсбургского университета.

НОЧНАЯ СМЕНА

Поза, в которой ты спишь, может принести тебе пользу.

Если есть проблемы с ЖКТ — спи на левом боку. Пищевод и желудок в этой позе находятся в таком положении, что желудочному соку труднее проникнуть в пищевод — снижается риск возникновения изжоги.

Сон на спине снижает вероятность возникновения боли в связках и артрита, поскольку вес тела распределяется равномерно, не создавая излишнего напряжения для тех или иных суставов.

Когда ты лежишь в кровати, подогнув колени, ты обеспечиваешь более равномерный кровоток в спине и позволяешь позвоночнику лучше расслабиться, и он быстрее восстанавливается после дневных нагрузок.

Лучше поздно

Проспишь работу — сделаешь ее лучше. **Те, кто не высыпается, чаще халтурят или пытаются решить вопросы наиболее легким путем,** выяснили лондонские психологи. Усадив добровольцев заполнять тест, ученые быстро выявили тех, кто пытался жульничать, — оказалось, что они спят в среднем на 23 минуты меньше, чем те, кто выполнял задание честно. Рекомендуем вырезать эту страницу, откserить и класть начальнику на стол каждый раз, когда ты, зевая, заявляешься на работу к обеду.

33%

НА СТОЛЬКО СТАРАЯ ПОДУШКА МОЖЕТ СОСТОЯТЬ ПО ВЕСУ ИЗ МЕЛКИХ КЛЕЩЕЙ И ЧЕШУЕК ОТМЕРШЕЙ КОЖИ

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Хороший сон — один из признаков хорошего качества жизни.

Associated Professional Sleep Societies

ФОТО: LEGION-MEDIA

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Octavia
Настоящее, день за днем

Мир вокруг нас стремительно меняется: то, что вчера было модным, сегодня кажется обычным и давно знакомым. Едва успевая за этими переменами, мы все время пытаемся найти подлинные ценности, не подверженные капризам времени.
Всегда современный автомобиль **ŠKODA Octavia** соединяет в себе традиции качества и передовые технологии, новейшие достижения и неизменные преимущества. Комфортный и надежный, вместительный и безопасный, он создан для настоящих ценителей.

sochi.ru 2014

ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

www.skoda-auto.ru **8 800 555 01 01**

Реклама.

ПОДЪЕМ!

Бежать вверх по лестнице полезно для ног, сердца и легких — это очевидно. А вот если при этом еще и помогать себе руками, опираясь на перила, простой путь от подъезда до квартиры ты можешь превратить в полноценную аэробную тренировку, аналогичную занятиям на гребном тренажере. 10 минут в день, пять дней в неделю со скоростью 90 ступенек в минуту улучшат твои аэробные показатели на 17%.

8:25:16

ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ ПРОБЕЖАЛ МАРАФОНСКУЮ ДИСТАНЦИЮ ФАУДЖА СИНГХ — ПЕРВЫЙ УЧАСТНИК ПОДОБНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, ДОСТИГШИЙ ВОЗРАСТА 100 ЛЕТ.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Физическая активность укрепляет здоровье твоего сердца.

Journal of Epidemiology and Community Health.

17%

НА СТОЛЬКО БОЛЬШИЙ ВЕС ТЫ МОЖЕШЬ ВЫЖАТЬ ЛЕЖА, ИСПОЛЬЗУЯ ШТАНГУ ВМЕСТО ГАНТЕЛЕЙ, ЗА СЧЕТ ЕЕ БОЛЬШЕГО УДОБСТВА И СТАБИЛЬНОСТИ.

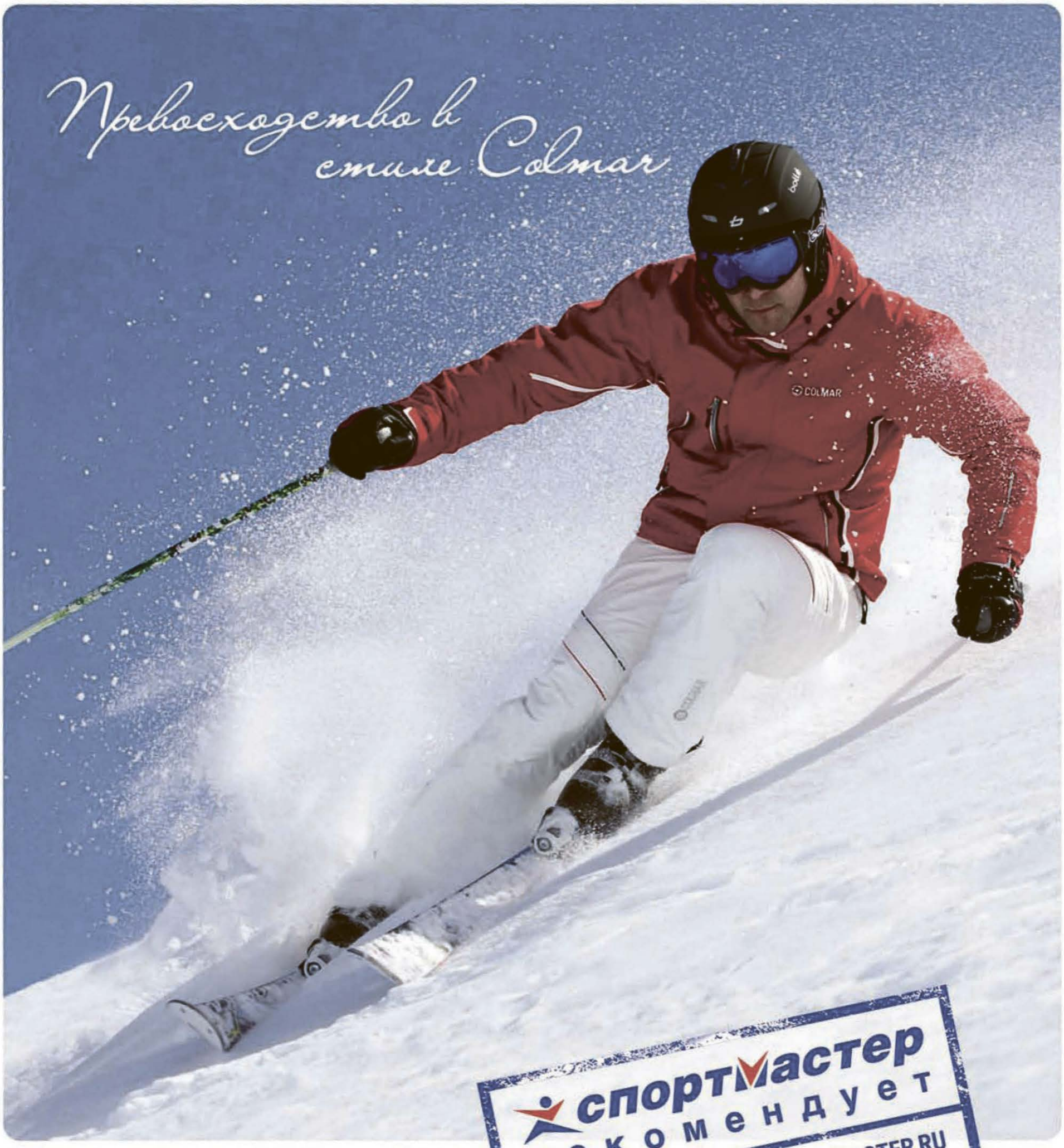
Холодный прием

Многие спортсмены практикуют ванну со льдом — она помогает бороться с болью в мышцах после тренировок и способствует их скорейшему восстановлению. Засыпать ванну льдом в домашних условиях трудновато, да и не нужно. Просто полежи в холодной воде. 10°С — идеальная температура для наилучших результатов, говорят французские исследователи. Вода из-под крана может быть даже еще холоднее, где-то около 7°С, так что можешь плеснуть в ванну немного из чайника.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

МОДНАЯ И ТЕХНОЛОГИЧНАЯ
ГОРНОЛЫЖНАЯ ОДЕЖДА
ИЗ ИТАЛИИ

COLMAR
in caso di



спортмастер
рекомендует
УЗНАЙ БОЛЬШЕ WWW.SPORTMASTER.RU

Реклама. Товар сертифицирован.

ЭЛЕМЕН

Заграница нам покажет

Весь 2011 год мы рассматривали женщину спереди, сзади, сбоку, снизу и сверху. Окончательно поняв, чем она отличается от мужчины (надо сказать — всем), мы пошли дальше и решили выяснить, чем хороши жительницы разных стран и чего ждать, отправляясь к ним в гости. Начнем с англичанок.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

По данным Durex Sexual Wellbeing Survey, в Великобритании 55% взрослых людей (включая женщин) занимаются сексом каждую неделю и лишь 40% удовлетворены его качеством. Для сравнения: в России эти показатели составляют 80% и 42% соответственно. Впрочем, русский человек всегда любил приврать.

За последние годы наиболее часто покупаемые бюстгальтеры в Англии увеличились с размера 34B до 36D. Их содержимое, соответственно, тоже подросло.

ЧЕГО АНГЛИЧАНКА ТОЧНО НЕ ПРОСТИТ ТЕБЕ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ?

94% скуку
92% грубость
89% несвежее дыхание
73% скупость
59% чрезмерную напористость
46% волосы в носу
44% волосы в ушах
43% пивной живот
34% некрасивую обувь
33% излишнюю игривость
33% нездоровую худобу
25% нерешительность
24% неоригинальность
24% лысый череп

Источник: Men's Health UK

Продолжение — на следующей странице.

Островитянки

Пожалуй, только английскую девушку без всякой иронии и вычурности можно называть леди. Чем не повод подружиться.

На вопрос: "Что вас может взбесить больше всего, когда вы ужинаете с мужчиной?" — английские женщины отвечали следующее:

63% КОГДА ОФИЦИАНТА ПОДЗЫВАЮТ ЩЕЛЧКОМ ПАЛЬЦЕВ;

60% КОГДА БЛЮДО СОЛЯТ, ЕЩЕ НЕ ПОПРОБОВАВ ЕГО;

58% КОГДА ПЛАНОМЕРНО НАПИВАЮТСЯ;

56% КОГДА ВЫЛИЗЫВАЮТ СВОЮ ТАРЕЛКУ;

54% КОГДА РЫГАЮТ

При росте 162 см средняя англичанка весит 70 кг, хотя надо бы килограммов на 10 меньше. Еще в 1980 году средний вес жительниц Великобритании составлял 63,5 кг при том же росте, сегодня же Великобритания — на втором месте в ЕС по числу людей с избыточным весом.

73

ПРОЦЕНТА ОПРОШЕННЫХ БРИТАНСКИМ COSMOPOLITAN ЖЕНЩИН КАТЕГОРИЧНЫ: ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕСТРИЖЕНЫЕ НОГТИ, ТО МОЖЕШЬ ДАЖЕ И НЕ ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТОБЫ РАСПУСКАТЬ РУКИ. С ТАКИМИ РУКАМИ ВООБЩЕ ЛУЧШЕ ДОМА СИДИ.

"Hi" — такое незатейливое начало онлайн-переписки считают наиболее удачным 45% жительниц Великобритании. Можешь еще смайлик добавить, если рука не дрогнет. Если хочешь сделать комплимент, напиши, что у дамы отличный вкус (you have good taste), — каждая вторая англичанка точно будет довольна.

Будь осторожен: в Англии (особенно в Лондоне, Бристоле и на северо-востоке страны) сейчас что-то вроде эпидемии сифилиса. Речь, конечно, не о сотнях тысяч заболевших, но тем не менее. Основные разносчики — девушки 20–24 лет и мужчины 25–34 лет (но вторые-то для тебя не опасны, ведь так?).

Проведенный среди англичанок опрос на тему "Что бы вы хотели изменить в своей сексуальной жизни?" дал следующие результаты (запоминай, чего им не хватает):

34% ХОТЕЛА БЫ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ЧАЩЕ;

22% ХОТЕЛА БЫ, ЧТОБЫ СЕКС БЫЛ БОЛЕЕ БЕЗРАССУДНЫМ;

20% НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬ;

19% ХОТЕЛА БЫ ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ;

4% ХОТЕЛА БЫ, ЧТОБЫ ПАРТНЕР БЫЛ МЕНЕЕ ЭГОИСТИЧНЫМ;

2% ХОТЕЛА БЫ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ РЕЖЕ

Минимальный разговорник на случай общения с подданной британской королевы. Пойми, выучи и примени:

1. **I'm really turned on by chicks wearing ass floss.**
2. **Have you ever seen a schlong this big?**
3. **I think I'm just going to sit home tonight and jack off.**

20,4

ПРОЦЕНТА АНГЛИЙСКИХ ЛЕДИ УВЕРЕНЫ, ЧТО, ЕСЛИ ТЫ УЩИПНУЛ ДРУГУЮ ЖЕНЩИНУ ЗА ПОПУ, — ЗНАЧИТ, ИЗМЕНИЛ.

Кстати, если у тебя есть опыт максимально близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся во всех красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru. Самые интересные истории появятся в одном из номеров МН.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

P.S. 90% ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧИТАЮТ, ЧТОБЫ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ПРОХОДИЛО ПОБЛИЖЕ К ИХ ДОМУ, В ЗНАКОМОЙ ОБСТАНОВКЕ

Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

5-14 января. Танзания
Восхождение на г. Килиманджаро (5895 м.), сафари по национальным паркам

12-19 февраля. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

19-24 февраля. Кольский полуостров
Приключение на снегоходах от Белого моря до Хибин. Совместно с «Кольскими экспедициями»

26 февраля-4 марта. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

1-10 марта. Северный Урал
Снегоходная экспедиция к Пятому чуду России – плато Маньпупунер. Совместно с «Клубом искателей приключений»

14-16 апреля. Кольский полуостров
Мастер-класс по вождению снегохода в горах. Совместно с «Кольскими экспедициями»

Подробная информация
и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Надо тебе мешать

Бар-шеф московского бара "Заря" Владимир Вавиленков рассказывает, что делать, если на праздниках вдруг захотелось вкусного коктейля.

ДЛЯ ТОЛПЫ (10–12 ПОРЦИЙ)

Крюшон

1 кг ананаса (мандаринами)
½ кг свежей клубники (если нет — и не надо)
3 лайма
200 мл светлого рома
100 мл бананового ликера
500 мл белого вина (с сухим будет покислее, с полусладким — послаще)
500 мл шампанского
100 мл сиропа "Маракуйя"*

Ананас порежь небольшими кусками (мандарины — разбери на дольки), клубнику порежь пополам, лаймы разрежь на 8 частей. Возьми крюшонницу или любую подходящую емкость, закинь туда фрукты-ягоды, залей сиропом, ромом и ликером, перемешай, накрой крышкой и оставь на 2-3 часа в холодильнике. Когда настоится — долей вина с шампанским, перемешай и выноси. Пьется крюшон из винных бокалов.

Крепость: ~25%

ДЛЯ ТЕБЯ

Тархун-смэш

50 мл джина
½ киви
3 веточки тархуна
15 мл сахарного сиропа
120 мл газированной воды
Веточка розмарина
2 дольки лайма
Колотый лед

Лайм и киви раздави в стакане, тархун прихлопни в руках (чтобы дал аромат) и тоже клади в стакан. Доверху насыпь колотого льда, налей джин, сироп, воду, помешай все это ложкой, укрась веткой розмарина и кругляшом киви. Сахарный сироп можно сделать самостоятельно (пропорция — 100 г сахара на 60 мл воды). Розмарин есть необязательно, но почему бы и нет.

Крепость: ~17%

ДЛЯ НЕЕ

Октобер-спирит

50 мл светлого рома
25 мл апельсинового ликера
15 мл сиропа "Гуава"*
10 мл сахарного сиропа
50 мл ананасового сока
Сок половины лимона

По-хорошему все это нужно залить в шейкер, взболтать со льдом и через стрейнер слить в бокал для красного вина, добавив три куска льда и короткие трубочки.

Крепость: ~20%

* сиропы продаются в любом приличном супермаркете.

СОВЕТЫ БАР-ШЕФА

1. Для большой коктейльной вечеринки нужно больше льда, чем кажется, — 1-2 кг на каждого участника. Проще всего заморозить его в специальных пакетиках для льда.

2. Как сделать колотый лед? Берешь кусковой лед, заворачиваешь в чистое полотенце и бьешь чем-нибудь тяжелым. Полотенце впитает все лишнее.

3. Не экономь на сиропах и ликерах — если возьмешь дешевое химическое пойло, убьешь весь вкус. Посмотри, из чего мешают коктейли в барах, и поищи те же марки.

4. Иметь дома шейкер, стрейнер, мадлер и мерный стакан нужно только в том случае, если ты хочешь, чтобы твои коктейли понравились гостям.

P.S. ЖЕЛЕЗО, КАЛИЙ, КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ, МЕДЬ, МАРГАНЕЦ, ЦИНК — ВСЕ ЭТО СОДЕРЖИТСЯ В ПОЛЕЗНОМ И ВКУСНОМ ТАРХУНЕ

ФОТО: СТАНИСЛАВ ВОРОПАЕВ, SIM-ФОТОСТУДИЯ

МИРОВОЙ ЗАКУСОН

Вместо того чтобы все новогодние каникулы не вылезать из-за стола, многие отправляются в дальние страны. И не вылезают из-за стола там. Вот тебе несколько советов, как делать это если не с пользой, то хотя бы с минимумом вреда для здоровья и размеров живота.

ИНДИЯ

ПЕРВОЕ

Sambar

Густой овощной суп с бобами и тамариндом, изобретенный в южной Индии. Как и вся тамошняя кухня, дьявольски острый, но не сильно калорийный — 200 ккал в одной тарелке.

ВТОРОЕ

Chicken jalfrezi

Джалфрези из курицы — блюдо снова острое (это Индия, друг!) и насыщенное витамином С не меньше, чем разбавленный ромом лаймовый сок, который ты пил с утра.

НЕТ, СПАСИБО

Onion bhaji

Любое (а не только луковое) бхаджи — овощи в кляре, обжаренные во фритюре. Получается жутко жирно. Иной раз эту красоту еще засовывают в булку, как гамбургер, что уже за гранью добра и зла.

ИТАЛИЯ

ПЕРВОЕ

Zuppa di cozze alla tarantina

Каждая кухня по-своему понимает слово "суп". Для итальянцев это, например, гора мидий, тушеных в белом вине, с чили и чесноком. Калорий мало и почти все — белковые.

ВТОРОЕ

Bistecca alla fiorentina

"Бифштекс по-флорентийски" — исполинских размеров кусок мяса, особым способом вырезанный из туши тосканской коровы и нежно прожаренный. Чистый белок, ничего лишнего. И бери одну порцию на двоих.

НЕТ, СПАСИБО

Pasta carbonara

В одной миске пасты с беконом, яйцом и сливками — половина дневной нормы калорий вообще.

ТАИЛАНД

ПЕРВОЕ

Tom Yum Gai

Том ям гай (или кай) — куриная версия знаменитого кисло-острого супа. Всего 100 ккал, и практически все — из белка.

ВТОРОЕ

Gaeng Pha

Северотайское карри, в котором нет жирного и сладкого кокосового молока. Зато есть овощи, фасоль и кукуруза, в которых содержится витамин B_9, помогающий организму превращать углеводы в энергию, а не жир.

НЕТ, СПАСИБО

Massaman curry

Густая кокосово-картофельно-мясная жижа с юга Таиланда содержит по 20 ккал в каждой ложке.

ФРАНЦИЯ

ПЕРВОЕ

Bouillabaisse

Буйабес — рыбный суп с большим количеством чеснока, который не дает тебе слишком быстро набирать вес.

ВТОРОЕ

Salade entrecôte

Овощной салат плюс нарезанный полосками обжаренный антрекот. 32% твоей дневной нормы цинка — минерала, отвечающего за контроль над аппетитом.

НЕТ, СПАСИБО

Frites de Camembert

Жареный сыр. Да еще и в панировке. 100 ккал всего в одной полной ложке.

КИТАЙ

ПЕРВОЕ

Суп с кукурузой и крабом

Густой суп наполняет желудок и заставляет тебя чувствовать себя сытым — без лишних калорий.

ВТОРОЕ

Курица с брокколи в устричном соусе

Жареные китайские блюда содержат довольно много масла и густые соусы, но здесь — абсолютно нежирный, не содержащий холестерина устричный.

НЕТ, СПАСИБО

Утка по-пекински

200 грамм обжаренной в глазури утки, 4 блинчика и сладкий соус хойсин = 560 ккал и 21 г жира.

P.S. В СРЕДНЕМ 3200 ККАЛ В ДЕНЬ ПРИХОДИТСЯ НА КАЖДОГО ЖИТЕЛЯ РФ. А ВОТ ЖИТЕЛЯМ КОНГО В ДЕНЬ ДОСТАЕТСЯ 1590 ККАЛ

Мир стал легче

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

В каждом январском номере мы подводим годовые итоги конкурса "Я худею, дорогая редакция" и называем героя, чьи результаты, на наш взгляд, наиболее показательны. В 2011-м не получилось выбрать кого-то одного, поэтому победителей трое — один главный и два чуть менее главных.

Вячеслав Ермишин

МН-ОКТЯБРЬ

В 40 лет, по дороге домой с турецкого курорта, 131-килограммовый Вячеслав понял, что надо что-то менять в жизни, пока не поздно. И поменял все. Теперь он играет в баскетбол со старыми приятелями из юношеской команды, ходит в бассейн, катается на лыжах и не нуждается в тоннах жирной нездоровой еды. И весит 86 кг при росте 191 см. Так держать, Вячеслав, ты — лучший!

Алексей Щелгачев

МН-НОЯБРЬ

Повышенное содержание сахара в крови, проблемы с щитовидной железой, ожирение — все это настигло Алексея в 15 лет. К 19 он вообще мог стать сверхтяжелой развалюхой, но выбрал другой путь. Диета, тренажерный зал, чтобы согнать жир, потом тот же зал, но уже для набора мышечной массы, а в итоге — минус 49 кг и отличная форма.

Александр Кузнецов

МН-АВГУСТ

Все, что случилось с Александром, стало следствием банального спора с друзьями: кто добьется лучшего результата в спортзале. Ежедневные тренировки, строгий режим питания в течение полугода — и вышло то, что ты видишь на фото. Сбросить вес на 25 кг получилось само собой, по ходу дела. Кстати, спор плавно перерос в хобби, которое Александр не собирается бросать.

Главный приз Вячеслав, Алексей и Александр уже получили — это их новое тело и новая жизнь. А в качестве приятного бонуса от МН всем троим достается по роботу-пылесосу LG Hom-Bot. Благодаря двум встроенным камерам и 40 сенсорам эта штуковина, похожая на большого жука, будет сама делать уборку в доме, не отвлекая хозяев от более важных дел.

P.S. КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ! ПРИСЫЛАЙ РАССКАЗ О СЕБЕ И ФОТО "ДО" И "ПОСЛЕ" НА АДРЕС ELEMENTARNO@IMEDIA.RU

ПЕРВЫЙ БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ* 3 В 1

ИННОВАЦИЯ

Реклама. * От Gillette®

ТЕХНОЛОГИЯ 3 В 1 ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ В ОДНОМ РЕШЕНИИ

- УВЛАЖНЕНИЕ ☑
- ПИТАНИЕ ☑
- ЗАЩИТА ОТ UVB-ЛУЧЕЙ SPF 15 ☑

Gillette® Fusion PROGLIDE™

ТЫ СВОБОДЕН

Как знать, не очнешься ли ты после новогоднего корпоратива прикованным наручниками к батарее. Шутников и след простыл, а тебе не терпится на волю. Что делать?

Для киногероя это как два пальца: взял проволоку, поелозил две секунды в замке — и наручники открыты. Вот и ты поищи по сторонам и по карманам обычную канцелярскую скрепку. В конце концов, зови на помощь хоть кого-нибудь, кто сможет ее принести.

Чтобы проверить, работает ли вообще эта схема, мы взяли стандартное полицейское спецсредство БРС-2, надели и отправились на поиски скрепок. И у нас все получилось.

1

Сориентируйся. У БРС-2 сквозной замок, так что "ключ" можно вставлять с любой стороны. Открывается он движением в сторону дальнего края замочного блока.

2

Нашлась большая толстая скрепка? Ее преимущество в том, что она меньше гнется и не ломается в процессе открывания. Сделай из одного конца как бы язычок ключа, вставляй и крути в нужную сторону. Может пройти минут 10–15, прежде чем ты обманешь механизм, но свобода уже близко.

3

Нашлась маленькая тонкая скрепка? Отлично, из нее можно сделать почти дубликат родного ключа. В БРС-2 не одна пластинка, которая фиксирует зубья браслета, а две — именно поэтому на ключах двойной язычок. Что-то подобное нужно соорудить и из скрепки. Открыть наручники с помощью такой отмычки не составит труда.

КАК ГОВОРИТСЯ

БЛОШИНЫЙ РЫНОК

Развал, где распродают всевозможную ерунду и не только. Само название пришло к нам из французского языка — так еще в XVII веке называли барахолки в парижском пригороде Сент-Уан, где старьевщики продавали одежду прямо с живущими в ней блохами.

МОРСКАЯ СВИНКА

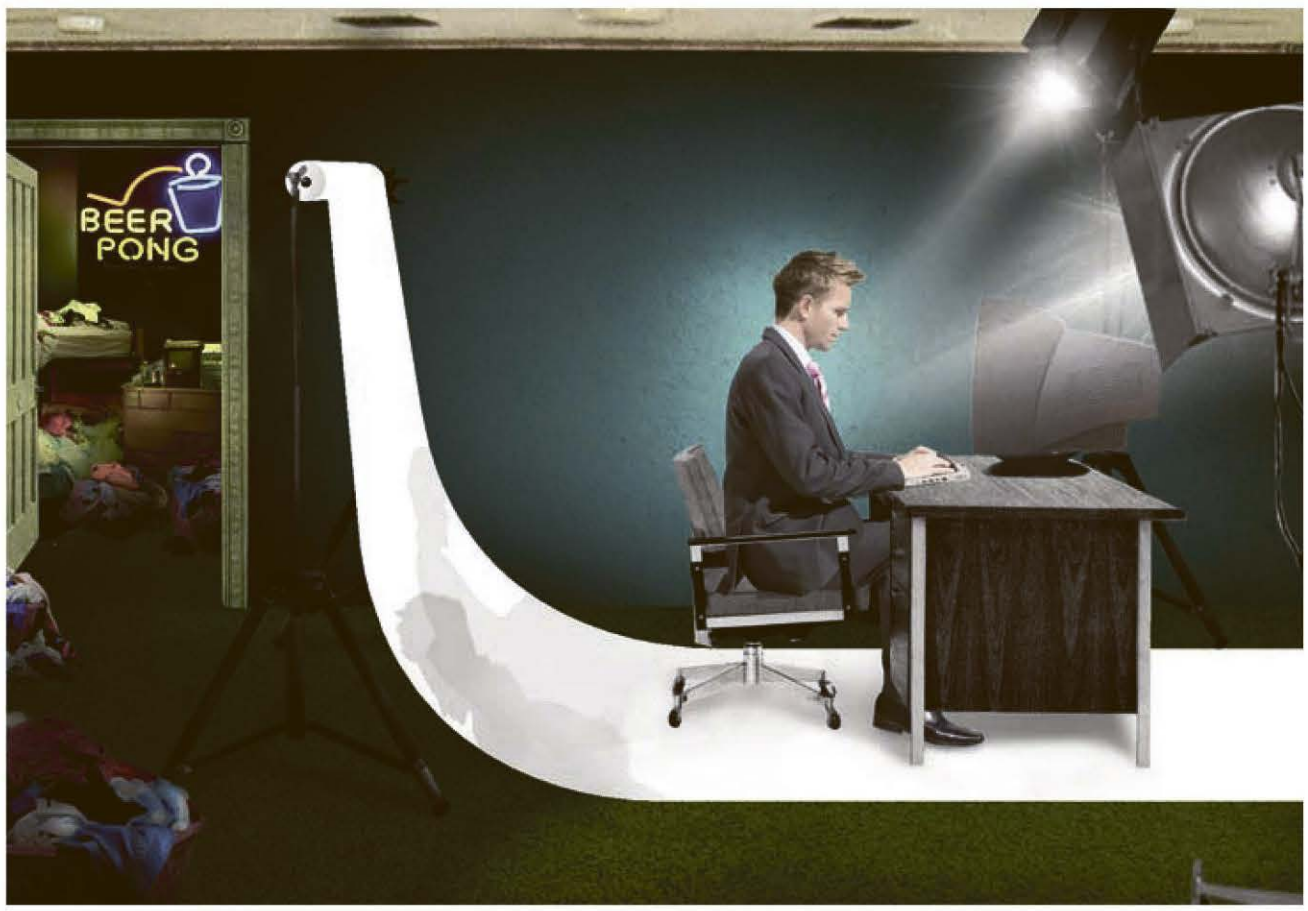
Грызун родом из Южной Америки, чем все и объясняется: морской эта свинка стала со временем, а изначально была заморской (считается, что в Европу она попала в конце XVI века). А вот свинкой она считается, возможно, потому, что перед приготовлением тушу обдавали кипятком, чтобы очистить от шерсти (точно так же избавляли от щетины свинью). Да-да, свинок издавна жарили и жрали, это сейчас с ними сюсюкаются.

P.S. ИНДЕЙЦЫ ЮЖНОЙ АМЕРИКИ ОДОМАШНИЛИ МОРСКИХ СВИНОК, ЧТОБЫ РАЗВОДИТЬ ИХ И ЕСТЬ, ЕЩЕ В 5 ТЫСЯЧЕЛЕТИИ ДО Н. Э.

На Skype! Внимание! Марш!

Собеседование с претендентом на вакансию все чаще проводят удаленно.

Из Воронежа ты стремишься в Москву, но большие боссы хотят сначала взглянуть на тебя издалека? Вот как нужно выглядеть и действовать, когда на связь с тобой выходит кто-то важный.



1 В пиджаке и штанах

Ты по-любому будешь лучше смотреться в обычно обставленной (но не захламленной), хорошо освещенной комнате, чем на фоне пустой белой стены. Оденься так, как всегда одеваешься на "живые" важные встречи. Если помещение светлое — надень рубашку/пиджак потемнее, и наоборот. (И не вздумай при этом остаться в трусах или трениках — вдруг придется за чем-нибудь встать?) Придвинься к компьютеру так, чтобы твой визави видел как бы твою фотографию на паспорт: верх груди, плечи, лицо и немного свободного пространства над головой.

2 В глаза смотри

Когда общаешься, не отвлекайся на тот экранчик, где показывают тебя самого, иначе твои глаза будут постоянно туда-сюда бегать, и собеседник подумает, что ты нервничаешь и не можешь сосредоточиться. Расположи окно Skype как можно ближе к видеокамере — собеседнику будет казаться, что ты смотришь не на его изображение на экране, а прямо в камеру на него самого.

3 Не надо теряться

Skype частенько подтормаживает, картинка подвисает. Не твоя в том вина, ругать тебя никто не будет, и сам не извиняйся. Все, что от тебя требуется, — договориться в начале беседы, что, если изображение и звук пропадут, вы продолжите обмен сообщениями в чате, ведь для чего-то и он существует. Как минимум, твоя предусмотрительность произведет неплохое впечатление.

ОДЕНЬ НАДЕЖДУ

Плевое дело — подать девушке пальто и помочь его снять. Но и здесь надо действовать безупречно. Читай инструкцию.

ОДЕНЬ

Шаг 1
СТОЙ ГДЕ НАДО
Встань сантиметрах в тридцати позади нее, слегка справа, если она правша (слева — если левша). Воротник раскрытого пальто держи чуть повыше уровня ее талии. Если поднимешь еще выше, девушке придется выламывать себе руки.

Шаг 2
НАТЯНИ
Правша вытянет назад сначала правую руку — твоя задача поймать ее соответствующим рукавом и начать надевать пальто на одну руку. Одновременно с этим левый рукав пальто устреми к левой руке дамы и успей поймать и ее тоже. Поймал — надевай пальто до конца.

Шаг 3
УСТРАНИСЬ
Слегка приобними ее за плечи, чтобы выразить всяческую признательность, и отходи — ей наверняка нужно освободить волосы из-под воротника, а терпеть такой непорядок с прической дольше секунды девушки не способны.

РАЗДЕНЬ

Шаг 1
ЛОВИ ПОДАЧУ
Тут легче: просто будь сзади и жди, когда пальто соскользнет с плеч дамы, — в этот момент тебе надо его поймать. Не пытайся стянуть пальто — ее руки окажутся неожиданной помехой.

Шаг 2
ЗАНЫКАЙ ШАРФ
Наполовину засунуть шарф в рукав (прежде чем отправить пальто на вешалку или в руки гардеробщика) — нормально. В любом случае так больше шансов, что они вернутся к вам вместе.

P.S. СЛОВО SKYPE РОДИЛОСЬ ИЗ ПЕРВОГО НАЗВАНИЯ ПРОЕКТА SKY-PEER-TO-PEER (ЧТО-ТО ВРОДЕ "СВЯЗЬ РАВНОГО С РАВНЫМ")

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, LEGION-MEDIA

Вон из столицы?

В 2012 году этот город станет в 2,4 раза больше. Станет ли он благодаря этому в 2,4 раза привлекательнее для людей?

11 514 330

ЖИТЕЛЕЙ В МОСКВЕ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ ИТОГАМ ВСЕРОССИЙСКОЙ ПЕРЕПИСИ НАСЕЛЕНИЯ 2010 ГОДА. ПО СРАВНЕНИЮ С ПЕРЕПИСЬЮ 2002 ГОДА НАСЕЛЕНИЕ СТОЛИЦЫ ВЫРОСЛО НА 10,9%, ИЛИ НА 1,1 МЛН ЧЕЛОВЕК. ПО АЛЬТЕРНАТИВНЫМ ЖЕ ОЦЕНКАМ В МОСКВЕ НА РАЗНЫХ ОСНОВАНИЯХ И С РАЗНЫМИ ЦЕЛЯМИ ЕДИНОВРЕМЕННО МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ ОТ 15 ДО 20 МЛН ЧЕЛОВЕК. В 2012 ГОДУ ЗА СЧЕТ ПРИСОЕДИНЕННЫХ ТЕРРИТОРИЙ НАСЕЛЕНИЕ ГОРОДА УВЕЛИЧИТСЯ ЕЩЕ НА 250 ТЫС. ЧЕЛОВЕК.

Росстат, ИА "Росбалт", Вести.Ru

В октябре 2011 года доля безработных среди экономически активного населения столицы составляла 0,67%, или 42 371 человек. Уровень же безработицы в целом по стране в сентябре 2011 года был на порядок выше — 6,0% (1,3 млн человек).

Департамент труда и занятости населения города Москвы, Росстат

В 2010-м в перечне 56 российских промышленных центров с особо высоким уровнем загрязнения воздуха Москва заняла 15-е место. Показатель столицы — 62,9 тыс. тонн загрязняющих веществ, выброшенных в атмосферу за год. Индекс загрязнения атмосферы, который рассчитывают по пяти приоритетным для города загрязняющим веществам (оксид углерода, диоксид азота, оксид азота, озон и формальдегид), в 2010 году в Москве был равен 5,8. Такой уровень загрязнения оценивается как повышенный (низкий уровень от 0 до 5).

Департамент природопользования и охраны окружающей среды города Москвы, Росстат

Люди, родившиеся и живущие в больших городах, вдвое больше подвержены риску психических заболеваний, в частности шизофрении. У жителей мегаполисов также чаще встречаются тревожное и аффективное расстройства (расстройство настроения).

Журнал Nature, 2011

В октябре 2011 года стоимость фиксированного набора потребительских товаров и услуг (так называемая потребительская корзина) в среднем по России равнялась 9110 руб. В Москве все то же самое стоило почти на треть дороже — 12 923 руб.

Росстат

42 592

РУБЛЯ — СРЕДНИЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДЕНЕЖНЫЙ ДОХОД В МОСКВЕ В 2010 ГОДУ. ТОТ ЖЕ ПОКАЗАТЕЛЬ ДЛЯ РОССИИ — 18 553 РУБ.

Росстат

Масса научных статей описывает связь повышенного уровня шума и повышенного уровня стресса у человека. Как результат — гипертония, риск других заболеваний сердечно-сосудистой системы, расстройства сна, внимания и т.д. В Москве же, по данным Департамента природопользования, до 70% территории подвержено так называемому шумовому загрязнению.

P.S. НАСЕЛЕНИЕ МОСКВЫ ПРЕВЫСИЛО 1 000 000 ЧЕЛОВЕК ЧУТЬ БОЛЬШЕ СТА ЛЕТ НАЗАД — В СЕРЕДИНЕ 90-Х ГОДОВ XIX ВЕКА

реклама

Фёдор БОНДАРЧУК
Данила КОЗЛОВСКИЙ

ШПИОН

ПО КНИГЕ БОРИСА АКУНИНА «ШПИОНСКИЙ РОМАН»

09.02.2012 В КИНО

РОССИЯ
ТЕЛЕВИДЕНИЕ И РАДИО

www.shpion-film.ru

ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП

Прямая речь

Голос нужен тебе, чтобы попросить еды, повышения зарплаты, секса. Береги его и не дай ему пропасть.

1 ВЫПИВАЙ ЧАЩЕ

Когда организм испытывает обезвоживание, он перестает секретировать необходимое количество слизи, рассказывает отоларинголог Ричард Стэнси, а это все равно что не залить масла в мотор и надеяться на чудо, которое не произойдет. Когда ты говоришь, голосовые связки вибрируют с частотой примерно 100 колебаний в секунду, и слизь предохраняет их от травм и раздражения. Если слизи не станет, будешь разговаривать, как Горлум.

2 КРЯХТЕТЬ НЕ НАДО

Когда ты откашливаешься, чтобы "прочистить горло", голосовые складки (есть у тебя и такие) бьются друг о друга, а это им вредит. Вместо кашля глубоко вдохни и выдохни открытым ртом быстро и сильно. Должен получиться хрип в стиле Дарта Вейдера и ничего кроме. Эффект будет тот же самый — ты прочистишь горло, но сделаешь это не так травматично.

3 НИЖЕ НЕЗАЧЕМ

Мужчины любят нарочно басить, чтобы их слова звучали солиднее, однако это может навредить голосовым связкам, предупреждает логопед-дефектолог Линда Шилдс. Сорвешь голос — будешь вынужден разговаривать шепотом. Говори, а особенно пой в том диапазоне, который дала тебе природа.

КИНОДОКТОР

Выпуск №1

Герои фильмов то и дело калечатся и попадают в разные нездоровые ситуации, но часто выходят сухими из воды. MH решил проверить, насколько кинотравмы совместимы с реальной жизнью. Для начала — едва ли не самый хрестоматийный эпизод.

В КИНО

В фильме "Рэмбо: Первая кровь" герой Сильвестра Сталлоне падает со скалы и, пролетая сквозь крону дерева, распарывает правое плечо. Потом садится на камень, достает из ручки ножа иголку с ниткой и зашивает рану.

В ЖИЗНИ

Рассказывает врач скорой помощи Александр Святов: "Такие сцены нужны для воспитания силы духа подрастающего поколения, а к действительности никакого отношения не имеют. Главное для человека в такой ситуации — остановить кровотечение, а просто зашив рану, этого не добьешься. Зашивать-то нужно сосуды. А что действительно может помочь, так это простая давящая повязка. Перед ее наложением рану надо промыть чистой водой (в крайнем случае собственной мочой, которая стерильна) и продезинфицировать, если есть чем (перекись водорода, стрептоцид и т.д.). Обрабатывать саму рану йодом ни в коем случае нельзя — он сжигает ткани и вызывает их дополнительное омертвение. Йодом обрабатываются только ее края".

P.S. ХОДЯТ УПОРНЫЕ СЛУХИ, ЧТО ПЯТЫЙ "РЭМБО" БУДЕТ (ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, СЦЕНАРИЙ ГОТОВ). ГОТОВ ЛИ 65-ЛЕТНИЙ СТАЛЛОНЕ?

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

Климат-контроль

Российскому гражданину грех жаловаться на то, что новогодние праздники проходят слишком быстро. Но даже половину этих дней жаль тратить на мутную акклиматизацию. Если путешествуешь, учись адаптироваться к новой среде обитания без сбоев.

Акклиматизация — это авральный процесс приспособления организма к новым условиям и факторам внешней среды. Может сопровождаться скачками настроения, слабостью, сонливостью, повышенной раздражительностью, обострением хронических заболеваний и даже расстройством пищеварения. Акклиматизация случается, даже когда ты из столицы приезжаешь в глухую деревню во Владимирской области, но при перелете в другое время года и другой часовой пояс, где также иные вода и еда, проявляется особенно сильно. Недомогание длится от двух до семи дней, но мы знаем, как сделать его почти незаметным.

1 Самый эффективный способ ускорить процесс — подготовиться к нему. В течение двух-трех недель до отпуска постарайся питаться правильно (о том, как это делается, мы пишем чуть ли не в каждом номере). Так ты будешь держать организм в тонусе, благодаря чему он быстрее адаптируется как к холоду, так и к жаре. Ну и, конечно, не злоупотребляй едой и напитками накануне вылета.

2 Незадолго до поездки подкрепись витаминами — они укрепляют адаптационные системы организма. Наиболее важные в твоем случае — буквы A, E, C, B, и лучше поедать их в натуральном виде вместе с гранатами, клюквой, смородиной, чесноком и зеленым чаем.

3 Откажись от сигарет и алкоголя — хотя бы на тот период, что длится акклиматизация. Или это опять для тебя невыполнимо? Хорошо, тогда хотя бы кури меньше, а алкоголь пей только в дневные часы, когда обмен веществ происходит быстрее.

4 Пей больше жидкости. Правда, непривычные для тебя напитки местного производства — тоже стресс для ЖКТ, так что лучше ограничиться чистой бутилированной водой.

5 Улетев в другой мир, чаще бывай на свежем воздухе, даже если живешь не на пляже, а в городе. Чем регулярнее ты выходишь из номера (ресторана, картинной галереи), тем больше насыщаешься O_2. Это улучшает работу сердца, легких, центральной нервной системы, а следовательно, позволяет быстрее приспособиться к новым условиям.

6 Ограничь активную физическую и эмоциональную нагрузку в первые пару дней отпуска. Да, друг, от экскурсий в клубы и многочасовых поездок по достопримечательностям поначалу лучше отказаться. А если нагрузить себя все-таки нужно, ибо никак иначе ты отдыхать не умеешь, минимизируй урон продолжительным и крепким сном. Не можешь уснуть — попробуй два-три дня принимать мелатонин в таблетках.

ЭКСПЕРТЫ: Сергей Берштейн, к. м. н., заместитель генерального директора по лечебной работе клиники-санатория "Ревиталь Парк"; Анастасия Федотова, к. м. н., врач-невролог МРЦ "Беляево".

АПТЕЧКА

Никогда не знаешь, насколько веселым получится задуманное путешествие, поэтому не забудь прихватить в дорогу необходимый минимум лекарств. Доктор Роберт Эделман из Медицинского центра при Университете Мэриленда (США), специализирующийся как раз на здоровье путешественников, советует положить в чемодан следующее:

1. антигистаминное средство на случай аллергической реакции;
2. болеутоляющее средство, которое точно на тебя действует;
3. препарат против укачивания, особенно если в программе водный транспорт;
4. противодиарейное средство, чтобы, чего доброго, не оконфузиться.

P.S. 52% ОПРОШЕННЫХ РОССИЯН ОДОБРЯЮТ ИДЕЮ ПЕРЕНЕСТИ ЧАСТЬ ДЛИННЫХ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ НА МАЙ (ВЦИОМ, 2011)

10 РИСКОВАННЫХ ПОСТУПКОВ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОДНАЖДЫ РЕШИТЬСЯ

1 Предложить понравившейся женщине в баре заняться сексом
А вдруг повезет?

2. Поругаться с боссом
Нет, не завалиться к нему в обед пьяным с воплем: "Да ты козел!" Если чувствуешь, что прав, — спорь до хрипоты, отстаивай свою позицию и ни за что не соглашайся с начальником потому, что он начальник. Если твой босс не зря занимает свое место, ты сейчас делаешь уверенные шаги вверх по карьерной лестнице.

3. Отдохнуть в бывшей горячей точке
Копеечные отели, пляжи, пока не забитые под завязку тучными отдыхающими, настоящая, а не адаптированная под туристические вкусы еда и, самое главное, — местные жители, которые искренне наслаждаются жизнью как таковой, а не теми иллюзиями, которые мы гордо называем плодами цивилизации.

4. Нырнуть в прорубь

5. Заблудиться
Сядь за руль с утра пораньше в субботу, выключив навигатор и вынув из сумки карту. Езжай куда глаза глядят и сворачивай на всех поворотах, которые ты раньше проезжал, торопясь на работу. Интересное всегда где-то рядом.

6. Станцевать
Когда ты совершенно этого не умеешь. Делай это от души и наслаждайся процессом. В любом случае так ты привлечешь к себе больше внимания, чем стоя молча в углу.

7 Начать собственный бизнес
Хотя бы чтобы выяснить, как все интересно устроено в нашей стране. Ну и не забыть этот бизнес вовремя закончить.

8. Завести домашнее животное
И получить преданного друга. Которого нельзя будет выгнать из дома, когда он сожрет все, что есть у тебя в холодильнике, смачно срыгнет в коридоре и завалится спать поперек твоей кровати.

9. Заняться экстремальным спортом
Ни одно самое рискованное предприятие не сравнится по опасности и бессмысленности с бесконечным бездельем, когда сидишь на заднице. А адреналин "вставляет" не хуже многих запрещенных и разрешенных к продаже в РФ препаратов.

10 Починить сломанное
Главное в этом предприятии — адекватно оценивать свои силы и найти правильный баланс между желанием быть настоящим мужиком-мастером на все руки и опасностью очнуться в больнице со сверлом в боку.

P.S. У ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ РИСКОВАТЬ, ВЫШЕ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА, А ЗНАЧИТ, ВЫШЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG BANG

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ№ ФС77-46069

ЖУРНАЛ **“ВИМИНС ХЕЛС”** – ЧИТАЕТСЯ ЛЕГКО!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 20 ДЕКАБРЯ

Журнал для активных женщин, которые всегда остаются собой.

Women’s Health

теперь и в России.
Порадуй подругу!

Не забудь в этом месяце...

послушать

Альбом Bad As Me, 2011
Исполнитель: Tom Waits

Самый хриплый артист планеты выпустил долгожданный альбом с новыми песнями. Bad As Me — логичное продолжение предыдущей пластинки Real Gone: расхристанный блюз соседствует с безудержным пьяным весельем, а каждый аккорд пропитан табачным дымом и запахом дождя.

Альбом Biophilia, 2011
Исполнитель: Bjork

Исландская певица-эльф снова всех удивила и выпустила не просто пластинку, а альбом, в котором каждая песня — полноценное приложение для iPad. Впрочем, и без технических наворотов все это отлично слушается. Бьорк здесь меньше кричит и больше шепчет.

Альбом Lulu, 2011
Исполнитель: Lou Reed & Metallica

После совместного выступления королей металла и заслуженного рокера-авангардиста на 25-летии Зала славы рок-н-ролла парни решили сообща записать пластинку. У Рида как раз были сочиненные для одной немецкой постановки тексты. В результате за десять месяцев родился шикарный концептуальный альбом, который очень раздражает фанатов Metallica.

посмотреть

СО 2 ЯНВАРЯ

"Девушка с татуировкой дракона"

Экранизация романа Стига Ларссона, главного автора детективов последних лет, да еще и сделанная Дэвидом Финчером ("Бойцовский клуб", "Семь", "Социальная сеть"). Дэниел "Бонд, Джеймс Бонд" Крейг ищет девушку, пропавшую сорок лет назад...

С 12 ЯНВАРЯ

"Контрабанда"

Охранник и бывший контрабандист, решивший завязать, объединяют усилия, чтобы поправить материальное положение. И все это — под руководством исландского режиссера Балтазара Кормакура, дебютирующего в Голливуде. В главной роли — Марк Уолберг.

С 19 ЯНВАРЯ

"Другой мир-4: Пробуждение"

Война вампиров и оборотней продолжается, и затянутой в кожу Кейт Бекинсейл снова придется летать по воздуху и драться всем, что попадется под руку. И все ради спасения собственной дочери и, естественно, остального мира.

посетить

ДО 19 ФЕВРАЛЯ

"Караваджо. Картины из собраний Италии и Ватикана"
Москва, ГМИИ им. Пушкина

Собрать и привезти в московский музей 11 полотен величайшего итальянского мастера, среди которых его важнейшие работы, — дело почти фантастическое, но в рамках Года Италии в России вполне выполнимое. Такое действительно случается раз в жизни, поэтому, если ты хоть малость культурный человек, становись в очередь.

С 15 ДЕКАБРЯ

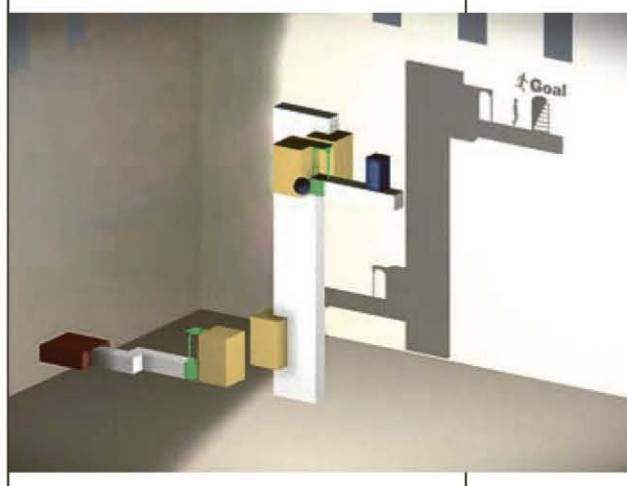
"Валентин Серов. Линия жизни"
Москва, Государственная Третьяковская галерея

Продолжаем расширять твой кругозор. Серов — не только автор "Девочки с персиками" из школьных учебников, но и один из гигантов русского искусства рубежа XIX и XX веков. Мастер парадных и камерных портретов, он также был превосходным рисовальщиком. Вот на все это (особенно на рисунки недостижимого совершенства) и приходи посмотреть.

поиграть

FIFA 12
Платформы: PC, Xbox 360, PlayStaition, Wii

Новый движок, новый геймплей — знаменитый виртуальный футбол стал еще более реалистичным. В твоем распоряжении более 500 клубов и 15 тыс. футболистов. Кстати, если ты любишь гонять мяч не только на экране, но и на поле, Василий Березуцкий, украсивший обложку FIFA 12, готов прямо сейчас рассказать тебе, какие упражнения перед матчем помогают избежать глупых травм (см. стр. 138).

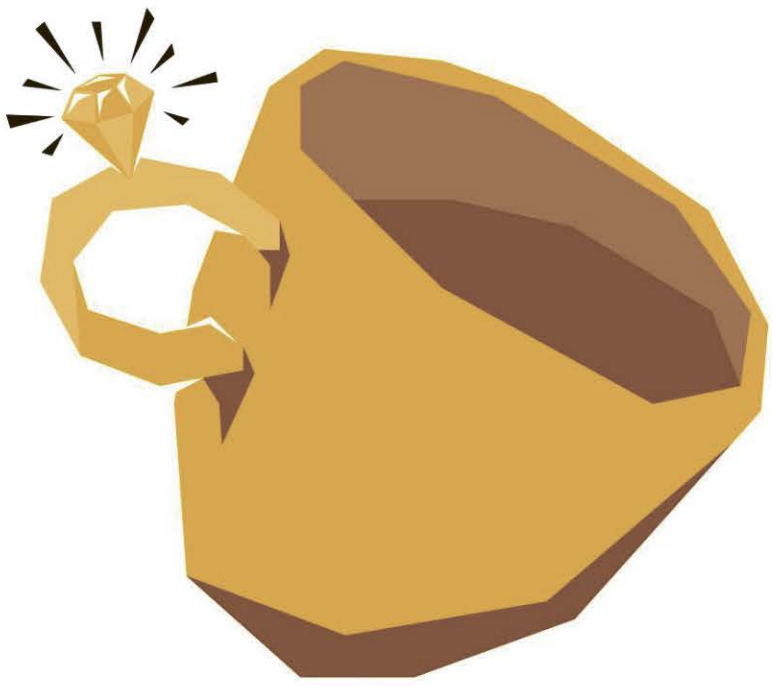


"Головоломки PlayStation Move"
Платформа: PlayStation

Три знаменитые логические игры (Tumble, Echochrome ii и Lemmings), которые теперь доступны в стереоскопическом 3D-режиме и управление в которых осуществляется с помощью контроллера Move. Отличная тренировка логики и аналитических способностей, причем как в одиночном режиме, так и на пару с кем-нибудь. Кстати, если ты увлеченный геймер, обязательно прочитай текст об игровой зависимости на стр. 76.

P.S. ВЫШЕЛ РУССКИЙ ПЕРЕВОД НОВОГО РОМАНА УМБЕРТО ЭКО "ПРАЖСКОЕ КЛАДБИЩЕ". ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ НАСЫЩЕННОГО ЧТЕНИЯ

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ



29

ЛЕТ — В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ АНГЛИЧАНКИ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫХОДЯТ ЗАМУЖ. ЕСЛИ ТЫ ПОЗНАКОМИЛСЯ С ЖИТЕЛЬНИЦЕЙ БРИТАНИИ ПОМОЛОЖЕ, СЛЕДУЙ НАШИМ СОВЕТАМ НА СТР. 42

КРУАССАН

ЭТО СЛОВО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК “МОЛОДОЙ МЕСЯЦ”. О ТОМ, ЧТО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНОГО ЕСТЬ ВО ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 45

1

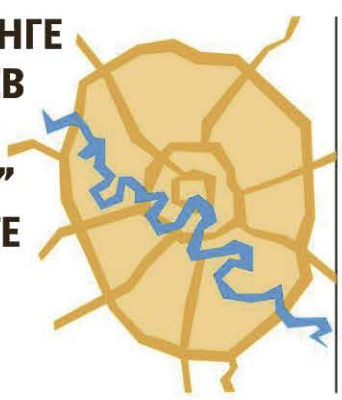
ПРОСТАЯ КАНЦЕЛЯРСКАЯ СКРЕПКА НУЖНА, ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ НАРУЧНИКИ. ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 48

РЭМБО

НАЗВАНИЕ СОРТА ЯБЛОК, А ПОТОМ УЖЕ ФАМИЛИЯ ДЖОНА РЭМБО. ПРАВИЛЬНО ЛИ РЭМБО ЛЕЧИЛ СВОИ РАНЫ — ЧИТАЙ В НОВОЙ РУБРИКЕ “КИНОДОКТОР” НА СТР. 52

4

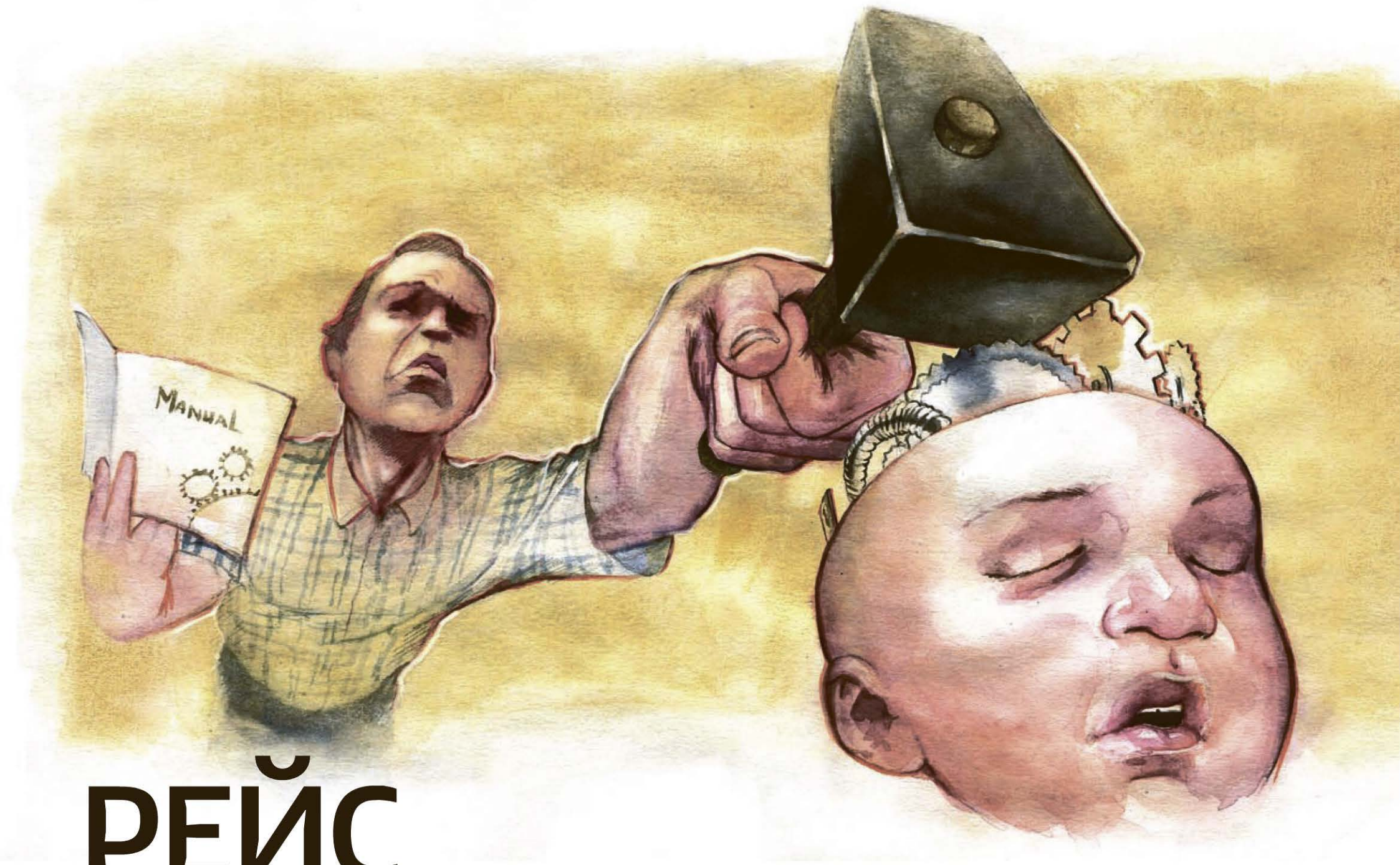
МЕСТО ЗАНИМАЕТ МОСКВА В РЕЙТИНГЕ САМЫХ ДОРОГИХ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ ГОРОДОВ МИРА (MERCER). А ВОТ ПО ДОРОГОВИЗНЕ ЖИЗНИ “ДЛЯ СВОИХ” МОСКВА ВСЕГО ЛИШЬ НА 42-М МЕСТЕ (UBS). ОТВЕТ НА ВОПРОС, СТОИТ ЛИ ПЕРЕБИРАТЬСЯ В СТОЛИЦУ / ИЗ СТОЛИЦЫ, — НА СТР. 50



663 000 000

ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ SKYPE НАСЧИТАЛИ В СЕНТЯБРЕ 2011 ГОДА. О ТОМ, КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ОНЛАЙН-СОБЕСЕДОВАНИЮ ПО SKYPE, — НА СТР. 49

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ



РЕЙС ОТЛОЖЕН

НЕ ТОРОПИСЬ ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ, ПОКА ТРЕТИЙ ДЕСЯТОК ЛЕТ НЕ ОСТАНЕТСЯ ЗА ПЛЕЧАМИ.

ТЕКСТ: УИЛЛ СЕЛФ

ПОВСЕМЕСТНО РАСПРОСТРАНИЛОСЬ мнение о том, что детей нужно растить медленно (или, если хотите, "воспитывать неторопливо"). В обеспеченных странах эта доктрина уже де-факто стала правилом. Есть, конечно, сомневающиеся, но их аргументация слаба и апеллирует к высшим силам. Как мы вообще можем выбирать скорость, с которой воспитываем ребенка, вопрошают эти сомневающиеся, — ведь и темпы, с которыми он набирает рост, и ритм его повседневной жизни определяет сама Природа: дитя просыпается, ест, в положенное время какает, играет и все такое.

В теории, мол, ты мог бы провернуть всякие штуки с гипофизом ребенка или запереть его в негнущемся костюмчике, вроде "железной девы" испанских инквизиторов, только чтобы задержать его рост, говорят сомневающиеся. Но просвещенный и типа испытанный тысячелетиями способ растить детей — положиться на естественный ход событий.

Нет, нет и в третий раз нет! И адепты "медленного взращивания", и их оппоненты несут чушь. Сейчас я от них камня на камне не оставлю.

СНАЧАЛА ВОЗЬМЕМСЯ ЗА ВТОРЫХ, "природников". О каком "отдаться на волю волн" вы вообще говорите? Нет ничего более противоестественного, чем современный "цивилизованный" ребенок, и ничего более искусственного, чем современные методы его воспитания. И нет никаких "законов Природы" на этот счет.

Я хорошо помню ту гостиничку в глубинке Непала, которой управлял 9-летний ребенок. Он занимался всем — убирал комнаты и обслуживал посетителей в баре, готовил обеды и ловко управлялся с пыльным кассовым аппаратом. Однажды вечером я стоял в садике при гостинице и незряче пялился поверх вод удачно расположившегося по соседству озера. Кто-то нежно взял меня под локоток. Я обернулся — это был тот самый крохотный управляющий: "Уже очень поздно, — сказал он на превосходном английском, — и вы приняли слиш-

ком много виски. Вы должны идти спать".

Нет другой такой страны в мире, которая была бы ближе к Природе, чем Непал. И этот ребенок вырос, вообще не испытав на себе действие модных педагогических доктрин. Так что же, и мы должны отдавать своих третьеклассников в подметальщики, повинуясь естественному ходу событий? На практике это бы означало вернуться к ужасам Средневековья. Вы, может, и не в курсе, но саму концепцию "детства" как особо охраняемого периода жизни придумали обожаемые нами европейские гуманисты примерно в XVI веке. А до тех пор ребенок имел статус просто недостаточно развитого взрослого, вот и все. Не было ни игрушек в современном понимании, ни собственно специфического "детского времяпрепровождения". В возрасте семи-восьми лет малявки начинали работать прислугой или подмастерьями: если ты умеешь ходить и говорить, ты уже достоин принимать посильное участие в благоденствии семьи. Вы (ваш ребенок) готовы вернуться к истокам?

ТЕПЕРЬ ПЕРЕЙДЕМ к позициям сторонников "медленного воспитания". Они утверждают-таки, что у ребенка "должно быть детство" (ну конечно). Но как определить, до какого момента оно должно длиться? Мы, люди, умеем доводить любую идею до абсурда — на практике это правило означает, что мой балбес имеет право сидеть у меня на шее лет 20-25, пока не наиграется в PSP и не перепробует все наркотики?

Мужчина созревает физически в 12-13 лет, но до 16-ти ему нельзя вступать в половую связь с особами противоположного пола — это потому что мы охраняем его "детство"? Кто определил эту границу, на основании чего? Норман Дэвис в "Истории Европы" пишет: "Сейчас детство предполагает чистоту. Между тем еще недавно нескромность детей и нескромность в отношении детей считалась естественной. Поведение Людовика XIII (род. в 1601 г.), когда он был мальчиком, описано придворным врачом д-ром Эроаром. Никто не бранил дофина ни когда он домогался своей воспитательницы, ни когда он демонстрировал первые признаки эрекции. В 14 его женили, причем мать сама положила его в брачную постель, и к ней же он явился "примерно через час" со свидетельствами своей победы".

В 14 лет!!! В наши времена посадили бы и Людовика, и мать его, и весь Париж заодно. А тогда "растление малолетнего" закончилось вполне удачно для жертвы — Луи правил Францией 34 года, пел басом в придворном ансамбле и заслужил в народе прозвище "Справедливый". Кстати, это тот самый Людовик, которому служил мушкетер д'Артаньян.

РЕБЕНКА НЕЛЬЗЯ ЛОМАТЬ ЧЕРЕЗ КОЛЕНО. ИМ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРАВИЛУ ТРЕХ "П": "ПОСТЕПЕННО, ПРАВИЛЬНО, ПОСТОЯННО"

ВТОРОЕ ПРАВИЛО сторонников "неторопливого воспитания" — ребенка нельзя ломать через колено. Им надо заниматься по правилу трех "п": "Постепенно, правильно, постоянно". Кто бы спорил. Но я, как живой свидетель роста четырех генетически связанных со мной детей, спрошу: а как самому отцу принять этот темп, если он молод и горяч? Когда родился мой старший, мне было 27. Мир вокруг был полон неизведанных чудес, на фоне которых постоянная, размеренная, продуманная забота о младенце представлялась пыткой.

Как результат — я то начинал интенсивно "заниматься ребенком", стремясь за пару дней сделать из него и хоккеиста, и воспитанного мальчика, то вдруг исчезал с горизонта (по правде сказать, второй вариант случался гораздо чаще).

В результате выяснилось, что мое личное ощущение относительной скорости воспитания полностью определяется моим возрастом.

Когда родился мой младший, мне уже было за 40, и время текло, как у всех порядочных людей среднего возраста. Иными словами, события проносились мимо с невероятной скоростью. Дни и ночи сменялись с частотой стробоскопа, волосы Тони Блэра покрывались сединой прямо на моих глазах. Скучать было некогда. И в таких радикально изменившихся обстоятельствах я вдруг обнаружил, что младенчество моего сына — это абсолютно захватывающий процесс, потому что он закончился за пару секунд. Только что я менял ему подгузники, а в следующую минуту он уже руководит из командного пункта атакой беспилотников на Вазиристан — и нет, это не компьютерная игра.

И если ты думаешь, что в этой суматохе я пропустил воспитание своего младшего, то нет, я все делал по правилу трех "п": не наседал, но и не покидал. Просто это не было скучно.

ВСЕ ВЫШЕСКАЗАННОЕ я изложил с одной только целью: показать, что нет и не может быть "единственно верной теории воспитания". Очень многое в твоих отношениях с ребенком, если не все, зависит от исторических, географических, национальных и индивидуальных особенностей ситуации. А чтобы не забивать себе голову теориями и не мучаться вопросом "как по-настоящему правильно воспитать дитя", просто отложи отцовство на потом, когда успокоишься и войдешь в ум. У женщин такой подход не встретит понимания, но, откровенно говоря, какую вообще из наших теорий они воспринимают на ура? ■

64 Пропитание
Откуда этот овощ и что это за фрукт?

66 Отношения
Небо, самолет, девушка, знакомство

70 Профилактика
Как опознать болезнь без анализов

74 Жизнь
Точный возраст "самого расцвета сил"

76 Знание
Game over. Когда пора выйти из игры?

МН ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

Докачаться до небес

Дмитрий Ушаков, чемпион России 2011 года по прыжкам на батуте, рассказал МН все самое интересное о своем виде спорта — например, как вообще люди попадают на батут.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ИНВЕНТАРЬ

Спортивный батут — прямоугольная металлическая рама на опорах, к которой пружинами крепится сетка из неэластичного волокна. С двух торцов к батуту примыкают столы со страхующими матами. У спортивного батута 118 пружин и сетка размером 426 см на 213 см.

ДМИТРИЙ УШАКОВ

Родился: 15.08.1988
Рост: 176 см
Вес: 70 кг

Чемпион России по прыжкам на батуте в 2006, 2007 и 2011 гг. Член сборной России на Олимпиаде в Пекине. По результатам чемпионата мира по гимнастике 2011 года будет представлять Россию в прыжках на батуте на Олимпийских играх в Лондоне.

4 ЭЛЕМЕНТА, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ДМИТРИЮ УШАКОВУ СТАТЬ БАТУТИСТОМ

1

ДЕТСКИЕ УВЛЕЧЕНИЯ

Похоже, мне было на роду написано стать прыгуном. Я с детства любил скакать на всем подряд, особенно на “совковых” кроватях с железными пружинами. Мы с родителями жили (и живем) в городе Ейске, в детстве меня часто водили в наш парк отдыха имени Поддубного на надувные аттракционы. Я уже тогда научился делать сальто вперед. Но даже не подозревал, что есть такой вид спорта.

2

ХОРОШАЯ ШКОЛА

В первом классе у нас на уроке объявили, что идет набор в городскую секцию по прыжкам на батуте. Я, конечно, сразу поднял руку — мои родители тратят деньги на аттракционы, чтобы я попрыгал, а тут предлагают бесплатно, да еще и каждый день. Правда, я был уверен, что мы будем, как в парке, целыми днями скакать в надувных замках. Реальность оказалась гораздо круче. В тренировочном зале я первым делом увидел, как на спортивном батуте подпрыгивает под потолок Александр Русаков (батутист из Ейска, чемпион мира и Европы. — Прим. МН), и сразу записался.

3

ЖЕЛАНИЕ

Большинство ребят, которые пришли со мной в секцию, отсеялись в первый год. Они, как и я поначалу, решили, что батут — это развлечение, а когда оказалось, что надо много работать, быстро потеряли интерес. У семилетнего пацана должно быть сильное желание заниматься, чтобы ходить на тренировки 5 раз в неделю. Вот мне настолько нравилось прыгать, что я остался.

4

ПРИВЫЧКА

Я начал участвовать в соревнованиях в 8 лет — через год после того, как пришел в секцию. Сначала было первенство города, в 10 лет первенство края, а в 13 — первенство мира, но за границей я в первый раз победил в 16 лет — на чемпионате Европы. К соревнованиям международного уровня нужно привыкнуть: в 13, да и в 15 лет я слишком сильно волновался, чтобы показать хороший результат.

Докачаться до небес

Взгляд свысока

ДМИТРИЙ УШАКОВ
ПРО БАТУТ И ПРЫГУНОВ

СОРЕВНОВАНИЯ

В прыжках на батуте есть 3 дисциплины — индивидуальные соревнования, соревнования по синхронным прыжкам и командные соревнования. Самая престижная из них первая — “индивидуалка”, так как она входит в программу Олимпийских игр.
К синхрону отношение уже не такое серьезное. Кажется, что это сложно: два батутиста должны выполнять одни и те же движения в воздухе одновременно, и при этом видят партнера только краем глаза (по правилам батуты стоят так, что спортсмены обращены друг к другу боком). Но для нас синхронные прыжки — пустяки, каждый из нас тренируется по 10-15 лет и все движения уже отрепетированы до автоматизма, а трюки в синхронных прыжках немного попроще, чем в индивидуальных. Потренировались два раза вместе и можно выступать. Командные соревнования — это аналог эстафеты: в команде может быть 3 или 4 человека, которые прыгают по очереди, а потом их результаты суммируются.

ПРЫЖКИ

Выступление батутиста — это серия прыжков-”качей”, в которых спортсмен выполняет трюки. На соревнованиях каждое выступление состоит из десяти прыжков-трюков (у нас их называют элементами), у каждого — своя оценка за трудность. Самые сложные — “три с полутора” (тройное сальто вперед с поворотом на 540 градусов, 2,2 балла) и “два с четырьмя” (двойное сальто прогнувшись с поворотом на 1440 градусов, 2,0 балла). Обычное сальто “стоит” всего 0,5 балла. Составлять комбинацию только из сложных “дорогих” элементов не стоит, так как при их выполнении сильно устаешь и возрастает шанс допустить ошибку. Кроме трудности элементов судьи оценивают технику спортсмена и длительность полета — чем дольше ты в воздухе, тем больше балл. Обычно на соревнованиях мы прыгаем на 7-8 м.

ОШИБКИ

У прыгунов на батуте нет права на ошибку. В буквальном смысле слова. Упражнение не засчитывается целиком, если ты, например, не приземлился на обе ступни на сетку батута или не завершил элемент (даже если ты просто не докрутил вращение в конце сложного элемента). Касаться можно только сетки батута — стоит коснуться ногой мата, который закрывает пружины, и все упражнение считается невыполненным. Получается, один раз сбился из-за волнения или несобранности, и все элементы, которые ты сделал в упражнении хорошо, не засчитываются. Поэтому у нас в спорте очень важна психологическая устойчивость.

КТО ГЛАВНЫЙ

В прыжках на батуте сейчас первые в мире китайцы. Они и хорошо подготовлены, и морально устойчивы, поэтому хорошие результаты показывают стабильно. Как роботы. А дальше идут спортсмены из Японии и России. Фактически мы конкурируем с японцами за второе место, а вот с прыгунами из Китая за первое пока не получается. Правда, на тренировках мы показываем такой же уровень, как у китайцев. На тренировках получается, а на соревнованиях пока нет.

Площадка рядом с батутом готова встретить спортсмена, если тот промахнется мимо сетки

НЕЛЬЗЯ БЕЗ МАТА

Дмитрий Ушаков по нашей просьбе дал 5 советов, как прыгать на батуте.

1. Будь тверд

Когда “приходишь” на сетку, ты должен быть прямым и твердым, как палка, иначе у тела смещается центр тяжести и тебя отбрасывает в сторону. Поэтому мы постоянно качаем спину. На нашей базе в Ейске тренажеров нет, и поэтому мы просто делаем лежа подъемы корпуса и ног либо на полу, либо свесившись с батута. В принципе, этого достаточно.

2. Тренируй выносливость

Чтобы хорошо прыгать, нужно быть выносливым, как лошадь. Одна комбинация из десяти элементов на соревнованиях длится 21-22 секунды, но ты выкладываешься полностью. Поэтому на тренировках мы делаем по 80 прямых прыжков (без трюков) подряд. Это упражнение длится 3 минуты, и после него сил хватает только на то, чтобы слезть с батута.

3. Смотри под ноги

Когда прыгаешь, смотреть надо только под ноги. Стоит поднять глаза наверх, и ты сразу теряешь ориентацию. Именно там — под ногами — крест, которым отмечен центр сетки. Тебе нужно стараться все время приземляться на него.

4. Дыши

Для батутиста очень важно дыхание. Без него нет выносливости и ритма. Вдох делаешь, когда отталкиваешься от сетки, выдох — в верхней точке прыжка после выполнения элемента. Выдыхать надо с силой, чтобы эффективнее напрячь мышцы живота и спины перед приземлением.

5. Не прыгай без страховки

Мы всегда, даже на тренировках, прыгаем со страховкой. Только это не цирковая лонжа — страхуют тренер и его помощник, которые стоят по обе стороны от батута с матами в руках. Если они видят, что прыгун ошибся и приземляется на сетку не строго вертикально, а под углом, то они подсовывают ему мат под ноги. Так гасится сила, с которой батут может выкинуть спортсмена на пол. ■

Товар сертифицирован. Реклама.

FISCHER

ЭКСКЛЮЗИВНО В МАГАЗИНАХ спортмастер

SUMMIT CROWN
самые популярные классические беговые лыжи для зимних прогулок и катания

XC SPORT
комфортные лыжные ботинки

www.sportmaster.ru

Холодное оружие

Наступление зимы — вовсе не повод отказываться от свежих овощей и фруктов. Более того, существуют плоды, которые именно зимой есть лучше всего. Подробный список с разъяснениями — в этой статье.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ нас интересует не только вкус и запах, но и витамины. Отсюда правило (справедливое не только для зимы) — есть следует плоды, собранные недавно и недалеко. Почему недавно? Любые овощи и фрукты даже при правильном хранении теряют порядка 15-20% витаминов в месяц (если не сгниют раньше). Чем свежее плод, тем он полезнее. (Минералы и клетчатка в плодах сохраняются в неизменном количестве, за это мы любим сухофрукты.) Почему "недалеко"? Чем ближе к твоему магазину или рынку вырос фрукт — тем меньше махинаций по сохранению его товарного вида.

Распространенный ход — сорвать плод зеленым, а по приезде обработать "банановым газом", смесью азота и этилена, которая ускоряет дозревание. Сколько-то витаминов в таком фрукте-овоще будет, но, конечно, меньше, чем в сорванном спелом. Ход пострашнее — обработка "яблочным ботоксом", токсичным веществом дифенилом, которое мумифицирует плод так, что он сохраняет румяный вид месяцами и даже годами.

Мы отобрали для тебя те плоды, что созревают поздней осенью или ранней зимой, едут из ближайших теплых стран и богаты, в первую очередь, витамином С, который необходим для работы иммунитета и потому особенно ценен зимой. Никто не запрещает тебе есть выращенные в теплицах огурцы и помидоры, просто знай, что пользы от них никакой. Та же история с тропическими фруктами — портятся быстро, везти далеко. Лучший выбор — это...

...ЯБЛОКИ И КАПУСТА

ПОЧЕМУ: Именно эти плоды были главными зимними источниками витаминов в северных странах вроде России до изобретения холодильников и трансокеанских лайнеров. Покупай яблоки поздних сортов (например, антоновку или апорт) — они и созрели

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Хурма, айва, фейхоа

ПОЧЕМУ: Просто потому, что зима — сезон этих плодов, летом найти их — большая удача. Хурму на Кавказе и в Средней Азии собирают с октября до декабря, айву в тех же регионах — с сентября по ноябрь, фейхоа (которую выращивают и в средиземноморских странах, например, в Израиле) — в ноябре-декабре. В этих фруктах масса полезного, и игнорировать их в пользу какой-нибудь пластиковой уругвайской голубики из дорогого супермаркета — самая настоящая глупость.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: Ради витаминов А и С, которыми богаты хурма и айва. В последней также много витаминов группы В и улучшающих пищеварение пектинов. В фейхоа тоже много пектинов, витамина С и Е.

БОНУС: Минералы (большое количество железа в хурме, калия — в айве и йода — в фейхоа) не разрушаются при сушке, поэтому в менее благодатное, чем зима, время можешь смело покупать вяленую хурму, которая, к счастью, на рынках продается круглый год. Реже встречаются сушеные айва и фейхоа.

не так давно, в конце октября. Лучше антоновки в этом вопросе ничего не придумали — она отлично сохраняется до самой весны.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: В белокочанной капусте много клетчатки, витаминов С, К, Р, группы В, калия, кальция, фосфора и магния. Она улучшает работу желудка и кишечника, укрепляет сосуды, способствует расщеплению жира. В яблоках те же витамины С и В, пектины, яблочная и лимонная кислоты — они уменьшают риск раковых заболеваний и снижают уровень холестерина в крови.

БОНУС: Яблоки и капусту на зиму заквашивают (в случае яблок это называется мочением, но суть та же). Из всех способов заготовки квашение — самый деликатный по отношению к витаминам, так как сохраняет до 70% первоначального их количества на 2-3 месяца (если капуста полностью покрыта рассолом). Для сравнения: сушка и варка убивают половину витаминов, замораживание (а точнее, последующее размораживание) — от 40 до 60%. Хорошая квашеная капуста должна быть желтовато-золотистой, твердой, и рассола должно быть много.

...ОБЛЕПИХА И БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

ПОЧЕМУ: И ту, и другую культуру в промышленных масштабах собирают не раньше первых заморозков. Мягкие ягоды облепихи, пока они не замерзнут, очень трудно снять с колючих веток. Брюссельская капуста от мороза становится вкуснее и слаще (потому что кристаллики льда разрушают клетки капусты), кочаны выдерживают до первых холодов и только потом снимают.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: В облепихе есть практически все витамины от А до РР, а витамина С в ней больше, чем в лимоне. Вот только хранится она в свежем виде дай бог 2-3 недели, поэтому есть ее надо свежесобранную, в декабре-январе. В брюссельской капусте витаминов С, К, Р и В в 2-4 раза больше, чем в других сортах капусты, она же чемпион по содержанию белка среди своих собратьев.

БОНУС: Подмораживать можно не только брюссельскую, но и вообще любую капусту: на этом строится принцип приготовления знаменитых суточных щей, когда проваренную капусту выносят на ночь на мороз.

...ЦИТРУСОВЫЕ

ПОЧЕМУ: Ближайшие к России регионы, где растут цитрусовые, — Средиземноморье и Закавказье (Абхазия, Грузия, Азербайджан). Следи за сроками: к концу октября — началу ноября вызревает урожай в Закавказье и Африке (Марокко и Тунис), в декабре появляются испанские и турецкие плоды, в январе-феврале смело бери фрукты из Италии и Греции. Некоторые сорта собирают вплоть до апреля, в том числе знаменитые сицилийские красные апельсины.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: В апельсинах, лимонах и мандаринах, помимо витамина С, есть бета-каротин (для зрения), витамин РР (для мозгов и пищеварения) и эфирные масла — защита организма от гриппа, ангин и прочей подобной зимней гадости.

БОНУС: Цитрусовые (особенно лимон) содержат более устойчивую форму витамина С, чем другие овощи и фрукты — он не разрушается при кратковременном воздействии высокой температуры. Поэтому пить чай с лимоном — не только вкусно, но и полезно. Кстати, третий компонент зимне-простудного питья — мед — лучше есть отдельно, его полезные вещества от кипятка как раз теряются. Коньяк и ром добавляй на свой страх и риск, мы тут не советчики.

...ЛУК И ЧЕСНОК

ПОЧЕМУ: Эти овощи прекрасно хранятся и во вполне пристойном виде доживают до весны. А чем ближе весна и чем меньше витаминов остается в скудных фруктово-овощных запасах, тем тебе нужнее эти природные антибиотики.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: Ради антисептических свойств этих пахучих луковиц. В луке и особенно в чесноке содержатся противовирусные и антибактериальные компоненты, которые, конечно, слабее аптечных, но при регулярном, желательно ежедневном употреблении защищают тебя от зимних болезней вроде гриппа.

БОНУС: Держи лук и чеснок в одном отделении с картошкой, морковкой и прочими овощами — так ты увеличишь срок хранения последних. ■

Ты познакомился с...

БОРТПРОВОДНИЦЕЙ

Полет с фантазией

Начиная с этого номера, мы будем помогать тебе находить общий язык с девушками разнообразных профессий. Согласись, завязать общение с водителем трамвая совсем не то, что разговориться с учительницей. А начнем мы со стюардессы, познакомиться с которой — все равно что осуществить мечту большинства мужчин. Что нужно знать, чтобы не испортить все в первую же минуту?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Наталья Бурсулова, старший бортпроводник, "Аэрофлот":

● Самолет для нас не самолет, а воздушное судно, ВС. Настоящее название нашей профессии — бортпроводница, а не стюардесса. Кто-то (но не я), наоборот, на "бортпроводницу" обижается: дескать, я не на поезде работаю, чтобы меня проводником называли.

● Раз в полгода все проходят медкомиссию. Большое освидетельствование (врачебно-летная экспертная комиссия) — раз в два года. Перед каждым вылетом — тоже медосмотр. Проще сказать, что бортпроводница действительно здоровый человек, чем пе-

ТРЕБОВАНИЯ К БУДУЩИМ СТЮАРДЕССАМ ПРИ ПРИЕМЕ В АВИАЦИОННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР АВИАКОМПАНИИ "ТРАНСАЭРО":

- возраст 19–30 лет;
- образование — не ниже среднего специального (неоконченного высшего);
- владение английским языком на уровне Pre-Intermediate;
- рост 160–175 см;
- размер одежды — до 46;
- умение плавать.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА iPAD-ВЕРСИЮ

ПЛАТИ ЗА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ НА 40% МЕНЬШЕ*!

* ПРИ ПОДПИСКЕ НА 12 МЕСЯЦЕВ.

$6.99 — 3 МЕСЯЦА | **$12.99** — 6 МЕСЯЦЕВ | **$20.99** — 12 МЕСЯЦЕВ

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ТЫ НАЙДЕШЬ НА САЙТЕ HTTP://iPAD.MHEALTH.RU

Доступно в App Store

речислять болезни, с которыми ее не допустят до работы. Заболевания сердечно-сосудистой системы, сильное плоскостопие, даже кариес ей противопоказаны.

● В среднем стюардессы летают от 70 до 80 часов в месяц. Превышать 80-часовой рубеж нельзя. Годовая норма — не более 800 часов полетов.

● После долгих перелетов, более 8 часов, отдыхать положено сутки. В это время мы живем в гостинице либо около аэропорта, либо в городе. Если позволяет график, то ничто не мешает выйти в город и провести время по своему усмотрению. Будь готов: если девушка работает на зарубежных рейсах, то она может отсутствовать дома две недели подряд. Зато отпуск у нас — до 48 рабочих дней.

БОРТПРОВОДНИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ГОТОВА РАБОТАТЬ С ЛЮБЫМ КЛИЕНТОМ

● Клянчить привезти что-нибудь из дьюти-фри — дурной тон. Если мне захочется, я сама выберу и привезу подарок приятному человеку.

● Самый смешной стереотип — что, мягко говоря, "все бортпроводнички гуляют". Все это фантазии и сказки тех людей, которые представляют себя с красивой ухоженной девочкой, однако ни о какой "доступности" и речи быть не может. Такие мысли выдают в человеке лишь необразованность. Вот о педагогах в школе, о врачах почему-то так не думают. А познакомиться с нами пытаются регулярно, да.

● Еще один глупый стереотип связан с тем, что будто бы работа бортпроводника сводится к тому, чтобы разнести водичку и раскидать булочки. В программе обучения бортпроводниц — конфликтология, актерское мастерство, риторика, английский язык с уклоном в специальную лексику (медицинские, авиационные термины), основы оказания первой медицинской помощи, правовая подготовка (например, нюансы перевозки депортируемых) и даже курс дефиле.

ВЗГЛЯД СБОКУ

Нина Денисова, начальник Отдела набора и развития сервисного персонала авиакомпании "Трансаэро":

● Конечно, девушка должна быть привлекательной. Речь не о каком-то определенном типаже, а об общей гармоничности.

● Мы смотрим и на опрятность, и на то, есть ли у нее макияж, маникюр, ухоженные ли руки — ведь ей предстоит работать, в частности, с питанием.

● Полных дам на работу мы не берем. На борту самолета высококалорийное питание, и это может лишь усугубить положение дел, а требования к размеру одежды остаются одинаковыми всегда и для всех.

● Действительно, бывают случаи, когда пассажир знакомится с бортпроводницей, а потом у них завязываются отношения. Например, в сети

Что скажет сексолог

Люди выбирают профессию по характеру, а потом характер подчеркивают профессией. Стюардесса — хозяйка самолета, держащая марку, добрая и строгая, улыбчивая и спокойная, привыкшая к доброму вниманию и злым подначкам, готовая к любым неожиданностям. Как тебе такое чудо в постели?

Скорее всего, именно она будет направлять интимные процессы, выбирать место и время наслаждения. Вряд ли можно надеяться на ее пассивность или материнскую поддержку — скорее это будет состязание на равных. И, хотя невозможно заранее сказать, будет ли у нее с тобой оргазм, она получит от тебя все, что хочет, давая взамен то, чем захочет поделиться. Словом, если хочешь узнать, что такое настоящая женщина без эмансипационной зауми, — познакомься со стюардессой.

ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО,
К. М. Н., ВРАЧ-СЕКСОЛОГ

6 ФАКТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАЗГОВОРА

1. Компания Airbus пообещала, что к 2050 году будут летать самолеты не с крохотными иллюминаторами, а с панорамными окнами и прозрачной крышей.

2. Первую стюардессу звали Генрих Кубис и была она мужского пола. Немец Кубис приступил к выполнению своих обязанностей на дирижабле LZ-10 Schwaben в марте 1912 года.

3. Самый высокий в мире водопад Анхель (Ángel, общая высота 979 м, находится в Венесуэле) назван так в честь летчика Джеймса Эйнджела, который в 30-е годы неудачно посадил самолет на горе, с которой низвергается Анхель, и вместе с тремя другими членами экипажа спускался оттуда 11 дней.

4. Звание первой настоящей стюардессы носит американская медсестра Эллен Черч. Свой первый полет в качестве бортпроводницы на рейсе Boeing Air Transport (ныне United Airlines) она совершила в мае 1930 года — после того, как ее не взяли в эту же авиакомпанию пилотом.

5. 25 сентября 2011 года на канале ABC состоялась премьера сериала Pan Am, герои которого — пилоты и стюардессы крупнейшего американского авиаперевозчика Pan American World Airways. Начало 60-х, все красиво одеты, гражданская авиация набирает обороты, Кристина Ричи на первом плане — почему бы не посмотреть вместе?

6. Султан Брунея Хассанал Болкиах, премьер-министр Греции Андреас Папандреу, премьер-министр Израиля Биньямин Нетаньяху, актер Генри Фонда, иракский диктатор Саддам Хусейн и российский премьер Владимир Путин — в биографии каждого из них нашлось место для жены-стюардессы.

“Вконтакте” в группе “Трансаэро” пользователи создали целую страницу, посвященную поиску девушек с определенных рейсов. А молодой человек, познакомившийся с Нелли Крутый (“Лицо гражданской авиации России — 2010”), даже сменил профессию: выучился на бортпроводника и уже летает в качестве стажера.

● Бортпроводница должна быть готова работать с любым клиентом, оставаться доброжелательной и выдерживать любой напор со стороны пассажира. Она умеет найти подход к каждому — с кем-то говорит строго, с кем-то — нейтрально, а с кем-то может и пошутить. (Только представь, как ловко она может решать семейные конфликты! Ты только разошелся, а тебе уже пристегнули ремень и принесли воды. С другой стороны, представляешь, сколько идиотских пассажиров встречается ей на работе? А дома еще ты чудишь — как тут не сорваться? — **мн**)

● У нее должна быть хорошая общая эрудиция, потому что во время полета приходится отвечать на совершенно разные вопросы: например, куда сходить на экскурсию по прилете и из чего сделан вот этот плед.

● Бортпроводница поможет пассажиру, если у него мигрень, повышенное или пониженное давление, перелом, сердечный приступ. Если возникнет необходимость, она сделает искусственное дыхание, сможет принять роды. Но бортпроводница не медик, и в первую очередь она поинтересуется, есть ли на борту профессиональный врач.

● Если коротко назвать главные качества стюардессы, то я бы сказала, что она доброжелательная, находчивая, энергичная и весьма привлекательная. ■

Телесные показания

Ты вправе не оставлять этим людям чаевых, но они все равно могут однажды спасти тебе жизнь.

ТЕКСТ: АВИВА ПАТЦ, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ОТКРОЙ РОТ, РАСКРОЙ ГЛАЗА и раздевайся. А мы расскажем тебе, почему не нужно бояться стоматолога и снисходительно относиться к окулисту, выучивая наизусть третью строчку снизу в таблице проверки остроты зрения (Н К И Б М Ш Ы Б, кстати). Люди, так или иначе имеющие дело с твоим телом (да хоть те же парикмахеры), как заправские следователи способны увидеть в твоих глазах, волосах, во рту и т.д. больше, чем просто волосы и зубы, — они видят первые признаки самых разных болезней, от гипертонии до рака мозга. Не ленись интересоваться у них, все ли в порядке с тем, что они осматривают (стригут, мнут). А если не в порядке — сразу иди к профильному врачу на обследование. Начинаем диспансеризацию.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Стоматолог

Даже если ты чистишь зубы и пользуешься зубной нитью, в твоей ротовой полости может поселиться папилломавирус, передающийся через оральный секс (подробности об этой болезни дамского угодника читай на стр. 106). Так что открой рот пошире — стоматолог обратит внимание на любые

ФОТО: LEVI BROWN

ВОЗМОЖНОСТИ SMART-TV

Этот огромный монитор с Full HD качеством позволит тебе смотреть HD-фильмы онлайн и пользоваться такими популярными сервисами, как YouTube и Facebook, прямо с дивана (причем управлять телевизорами Toshiba серий WL863 и YL863 можно не только пультом, но и с помощью смартфона — здесь важно уточнить, что именно ай-джобс девайсы подходят к управлению). Ты сможешь записывать телепередачи на USB-флешки и жесткие диски (для этого есть 4 HDMI и 2 USB). Ну а поддержка Windows® 7 Play To позволит легко смотреть на телевизоре фильмы, хранящиеся на твоем компьютере. Естественно, к твоим услугам интернет-телевидение и радио, причем каналы разбиты по тематике (новости, музыка, фильмы), что облегчает поиск. К слову, компания Toshiba была первой компанией из ТВ-производителей, кого Microsoft официально авторизовала.

ОБЪЕМ ACTIVE SHUTTER

Очки с технологией Active Shutter отвечают за то, чтобы картинка для правого и левого глаз отличалось и в итоге формировалось объемное изображение. Причем функция 3D RESOLUTION+ гарантирует, что качество этого изображения будет разительно лучше того, что ты видел раньше.

РАЗМЕР TOSHIBA

Диагональ экранов телевизоров Toshiba с отделкой из матового черного алюминия с черными лакированными вставками серии WL863 и серии YL863 с отделкой из матового алюминия серебристого цвета с хромированными элементами можно подобрать под размеры своей комнаты — на выбор 107 см (42''), 117 см (46'') или 139 см (55'').

ВСЕ В ЧЕРНОМ ЯЩИКЕ

ЭТОТ ТЕЛЕВИЗОР СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ МОЩЬ СУПЕРКОМПЬЮТЕРА, КАЧЕСТВО ИЗОБРАЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОНИТОРА, ЗАПАС ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДОМАШНЕЙ МУЛЬТИ-МЕДИА-СИСТЕМЫ И ВНЕШНОСТЬ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА.

ШЕДЕВР JACOB JENSEN DESIGN

Этот телевизор даже в выключенном состоянии будет украшать твою квартиру, ведь его внешность создала одна из самых уважаемых студий, специализирующихся на промышленном дизайне, — Jacob Jensen Design. Эта датская компания уже получила около ста различных наград за свои работы, и некоторые из них выставлялись в таких уважаемых музеях современного искусства, как нью-йоркский MoMA. Пора и свою квартиру украсить новым шедевром от Jacob Jensen Design — 3D-телевизоры Toshiba серий WL863 или YL863.

МОЩЬ CEVO-ENGINE

Мультипроцессорная платформа, разработанная Toshiba специально для телевизоров нового поколения, полностью возьмет на себя настройки изображения. Калибровка «картинки» в автоматическом режиме позволит тебе всегда получать от телевизора максимум, каким бы ни было освещение в комнате. Кроме того, CEVO ENGINE легко справляется с такими задачами, как преобразование 2D-изображения в 3D и берет на себя SMART-функции телевизора.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ ТВ — PERSONAL TV

Телевизоры Toshiba серий WL863 и YL863 могут держать в памяти личные настройки для четырех членов семьи (индивидуальные параметры изображения и звука, список любимых программ, коллекция ранее скаченных или записанных файлов). Для каждого этот телевизор будет его собственным. Но самое главное, что телевизор сам определит, кто перед ним: камера в передней части поможет ему узнать человека и запустить его персональные настройки.

КАЧЕСТВО ACTIVE MOTION & RESOLUTION 800

Чтобы даже самые динамичные сцены выглядели максимально качественно, функция ACTIVE MOTION & RESOLUTION 800 увеличивает количество изображений в секунду в восемь раз, что в результате дает более плавное отображение движения на экране.

ЕСЛИ ЧТО:

Серия WL863 включает в себя 55WL863R, 46WL863R, 42WL863R; серия YL863 включает в себя 55YL863R, 46YL863R, 42YL863R

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Телесные показания

странные явления на задней стенке глотки, на внутренней поверхности щек и деснах, а также под языком. И, если не уверен во внимательности своего стоматолога, попроси специалиста проверить такие неявные признаки болезней, как:

● **ВЯЛЫЙ, ЗАПАДАЮЩИЙ ЯЗЫК** Если ты спишь один, и тебя некому пнуть ночью, то можешь и не догадываться, как невыносимо храпишь. А это важно знать, поскольку храп может быть одним из признаков того, что ты подвержен синдрому обструктивного апноэ сна (остановки дыхания на срок от 10 секунд до 2-3 минут). Это грозит тебе инсультом, инфарктом, ухудшением потенции и даже внезапной смертью во сне. Поскольку в стоматологическом кресле твоя голова запрокинута назад, врач видит, западает ли язык и способно ли мягкое небо вызвать коллапс дыхательных путей, когда ты находишься в отключке. Если врачу что-то не понравится, обязательно загляни к сомнологу, после того как закончишь с зубами.

● **СЛАБАЯ ЧЕЛЮСТЬ** Ученые зуб дают, что по плотности минеральных компонентов твоей нижней челюсти можно судить о состоянии костной структуры твоего позвоночника и бедренных костей. Если ты ходишь к одному и тому же дантисту пару раз в год, он может сравнить старые снимки с новыми и обнаружить, что ты теряешь костную массу. И прежде чем у тебя разовьется остеопороз, помни: до крайней стадии этой болезни доходит примерно один из пяти мужчин. Если же рано обнаружить заболевание, то его можно остановить и даже улучшить состояние костей с помощью силовых тренировок и диеты, богатой кальцием и витамином D.

● **ПЛОХИЕ ЗУБЫ** В 2011 году ученые Колумбийского университета провели исследование: взяли кровь у группы людей, имевших между собой нечто общее, а именно — проблемы с деснами и отсутствие четырех и более зубов у каждого. У 73% испытуемых был обнаружен либо диабет, либо предрасположенность к нему. Высокий уровень сахара в крови — отличный катализатор для размножения бактерий в ротовой полости. Если стоматолог не обрадован тем, как выглядят твои десны, ступай к терапевту за направлением на анализ крови на гликированный гемоглобин.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Парикмахер

Волосы реагируют на любое изменение работы внутренних органов. Знай, чего опасаться, если парикмахер сказал, что твои волосы:

● **РЕДКИЕ** По словам дерматолога клиники “Семейная” Оксаны Черкашиной, выпадение волос может происходить на фоне различных заболеваний (проблем с щитовидной железой, анемии, диабета) или резкого снижения веса и недостатка витаминов C,H, A, B_5. “К выпадению волос может привести недостаток меди, железа и цинка”, — отмечает специалист.

● **ЖИРНЫЕ** Дерматолог винит во всем неправильное питание (а в частности — сладкое, кофе, алкоголь, жирные продукты, жареное), частое мытье волос горячей водой и гормональные нарушения, которые усиливают работу сальных желез. “Людям с таким типом волос необходимо соблюдать диету”, — настаивает Черкашина. И это в лучшем случае. Если с детства все было нормально, а потом в какой-то момент ты заметил, что волосы твои — как сосульки, это может быть сигналом от печени или эндокринной системы. Чур тебя, чур.

● **ТОНКИЕ И ЛОМКИЕ** “Сухие безжизненные могут говорить о проблемах с желудочно-кишечным трактом, при которых нарушается усвоение витаминов и минералов”, — говорит специалист по гастроэнтерологии клиники “Семейная” Денис Лебедев, предупредив, что и при гипотиреозе (понижении функции щитовидной железы) может наблюдаться то же самое.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Офтальмолог

Ты пришел получить рецепт на новые очки, а окулист между делом заглянул прямо внутрь тебя. Как? Глаза — единственное место во всем теле, где можно исследовать кровеносные сосуды без хирургического вмешательства.

● **СОСУДЫ СЕТЧАТКИ НЕ В НОРМЕ** Расширенные, а где-то и поврежденные сосуды сетчатки — возможный признак диабета. Суженные сосуды сетчатки — примета повышенного кровяного давления. Если верить данным австралийских ученых, у людей с суженными сосудами сетчатки вероятность развития тяжелой формы гипертонии в ближайшие 10 лет на 60% выше по сравнению с теми, у кого вполне нормальные глаза.

ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Хороший тренер не отходит от тебя ни на шаг — он первым увидит, как ты реагируешь на нагрузку, и сможет отличить нормальную реакцию от патологической.

1 ПОБЕЛЕВШИЙ НОСОГУБНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК
"Это может быть признаком того, что у тебя проблемы с сердечно-сосудистой системой, и заданный темп занятий вполне может рано или поздно привести к инфаркту", — предупреждает Андрей Михайлов, фитнес-менеджер сети клубов "ФизКульт".

2 БОЛИ В ГРУДИ
Почему-то люди халатно относятся к тому, что у них "что-то закололо" в боку или в груди, считая это закономерной реакцией организма на нагрузки, сетует фитнес-тренер. "Один мой клиент мучился болями в груди на каждом занятии. Я ему советовал сделать кардиограмму, на что он мне говорил, будто у него остеохондроз. Вроде как ему это врачи сказали. Потом он куда-то пропал, а через время, когда он снова к нам пришел, я случайно увидел шрам у него на груди. Это был шрам после аортокоронарного шунтирования. Как оказалось, у него обнаружили ишемическую болезнь сердца", — делится Михайлов.

● **ДУГА НА РОГОВИЦЕ** Ты можешь заметить лишь небольшое изменение цвета там, где офтальмолог увидит признак заболевания. Видишь мутноватую серую или белую дугу по краю роговицы (например, сверху)? Это так называемое липоидное кольцо. "Американский журнал офтальмологии" утверждает, что людей с повышенным содержанием холестерина в крови можно вычислить по такой "опознавательной" дуге с точностью до 94%.

● **СЛАБОЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ** Под угрозой не только твоя маневренность на футбольном поле. Если чувствуешь, что для созерцания окружающего мира тебе приходится все чаще вращать головой, попроси окулиста провести тест на определение зоны четкого видения. Ухудшение бокового зрения может указывать на новообразования в твоем мозгу. Офтальмолог также может заподозрить опухоль мозга, если при осмотре глазного дна обнаружит отек диска зрительного нерва. Опухоли увеличивают внутричерепное давление, мозг сдавливает глазной нерв, вызывая тот самый отек.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Массажист

Тут, как и в случае с остальными специалистами из этой статьи, важно постоянство: если ты из года в год ходишь к одному массажисту, он сможет разглядеть неприятные изменения на твоей коже.

● **ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ПЯТНА** Массажист видит твою кожу лучше, чем ты (например, твою спину) или твоя женщина (потому что действует при полном освещении). Он может оказаться первым, кто заметит у тебя меланому, подозрительно раздувшуюся родинку, россыпь бородавок. Массажист, конечно, не заменит дерматолога — но многие из нас попадают на массаж чаще, чем к профильному специалисту по коже. ■

Panasonic
ideas for life

Профессиональные ЖК-панели для цифровых рекламно-информационных систем

Новые яркие, легкие панели с интегрированными динамиками.
Для автономной работы можно встроить компьютер.
Работают годами, не выключаясь.
Размер диагонали 42 и 47 дюймов.
3 года гарантии.

Модели: TH-42LF25ER; TH-47LF25ER; TH-42LF30ER; TH-47LF30ER

www.panasonic.ru

Информационный Центр Panasonic: для Москвы (495) 725-05-65
для регионов РФ 8-800-200-21-00 (звонок бесплатный)

На правах рекламы ООО "Панасоник Рус" - уполномоченного представителя компании Panasonic Corporation Ltd. на территории России

Пик с тобой

За свою жизнь твое тело проходит несколько пиков, когда то или иное дело тебе удается лучше всего. Мы решили, что несправедливо лишь год в жизни быть в лучшей сексуальной форме или всего 365 дней иметь идеальную память. Вот рецепты того, как выйти на пик в любом возрасте.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 18 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Раз в неделю готовь себе на сковороде говяжью печень. Способность твоего тела доставлять кровь к его самым крайним точкам со временем ухудшается, но диета, богатая железом и протеином, готова помочь романтическим порывам сердца и других органов. “Вопреки распространенному мнению, у тех, кто ест много красного мяса и насыщенных жиров, уровень холестерина ниже, а кровоток — лучше”, — подтверждает этот совет хирург Чарльз Кларк. Так что, если ты хочешь жарить до пенсии, готовь печень!

СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 19 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Чтобы улавливать связи между далековатыми идеями и быстро выявлять причины происходящего, твоим мозгам нужны свежие нейронные связи — а их много как раз на пороге 20 лет. Чтобы сохранить свежесть мысли, в более серьезном возрасте заведи привычку 20 минут в день уделять тренировке так называемого подвижного интеллекта — сферы мышления, отвечающей за то, как ты справляешься с многофакторными задачами. Скачай программу Brain Workshop, она и будет поставлять тебе такие головоломки (и сам файл, и инструкцию к задачкам найдешь на yugzone.ru/software/brainworkshop.htm).

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 22 года

ВЫЙДИ НА ПИК! “В этом возрасте сердце лучше всего справляется со своей насосной функцией, потом она начинает потихоньку снижаться, — не радует нас доктор Валери Гладвелл. — Объем крови, перекачиваемый за один удар сердца, становится меньше, а значит, и кислорода мышцам достается уже не так много, как в 22 года”. У тебя есть два способа противостоять этому процессу. Первый — тренировка инспираторных мышц, которая увеличит объем твоих легких (в этом деле пригодится тренажер POWERbreathe — см. powerbreathe.ru). Второй выход — высокогорные тренировки. Они научат твое тело максимально эффективно использовать кислород, которого в горах мало. Используй оба совета или хотя бы один — выносливость тебе пригодится!

ИДЕАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 28 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Память — штука ленивая и без тренировки быстро теряет свои былые возможности: сначала забываешь, как зовут девушку, с которой недавно встречался, а потом можно забыть и зачем ты с ней встречался. Короче, лучше своей памяти не давать расслабляться. Доктор Джейн Принс советует как можно меньше полагаться на записи. Держи все свои планы не в ежедневнике, а в голове и постепенно туда же переведи и телефонную книгу — если будешь в день выучивать по одному телефонному номеру, это уже станет неплохой зарядкой для памяти. Ну, а возвращаясь к девушкам: поверь, им польстит, что ты запомнишь их телефоны наизусть.

МЫШЕЧНАЯ МАССА

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 30 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! По мере того как годы идут, тело уменьшается, таков закон природы. Не хочешь расставаться с массой раньше времени? Выдели в неделю минимум 75 минут для упражнений на мышцы кора (ищи их на mhealth.ru). Существует достаточно возможностей работать с этими мышцами без тренажеров, так что для занятий подойдет любая комната. Например, физиолог Гладвелл призывает начать с простого: “Встань на четвереньки и оторви от пола противоположные руку и ногу, потом поставь их и подними другие руку и ногу. Повтори несколько раз”. И мы бы советовали не ограничиваться одним этим упражнением.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 32 года

ВЫЙДИ НА ПИК! Если представить твой характер как весы, где на одной чаше эгоизм, а на другой внимание к окружающим, то примерно в этом возрасте у тебя наступает равновесие. К тому же ты уже опытен и рассудителен, но еще достаточно энергичен. Эту идеальную форму можно сохранять и дальше по жизни. Доктор Принс советует всем пользоваться "взглядом со стороны": "Представь себя на месте бесстрастного человека, которому нужно дать совет в ваших с подругой отношениях. Условие одно: этот совет не должен представлять тебя звездой этих отношений, а ее — актрисой второго плана. Твое эго очень хочет выйти на первое место во всем, но ключ к хорошим отношениям — умение ставить себя на место". И еще: не наезжай на ее мать — это тоже важно.

РАСЦВЕТ УМА

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 45 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Снижай потребление сахара, чтобы спасти остатки мозгов. Слишком "сладкая жизнь" разрушает белки в нейронах, число которых и так начинает быстрее сокращаться после 45 лет. Кроме того, сахар способствует ослаблению клеточных стенок, ускоряя процесс саморазрушения, что в первую очередь сказывается на твоей центральной нервной системе. "Клетки нервов в большей степени состоят из белков и жиров, — комментирует Кларк. — Поэтому дать отпор возрастному влиянию на твой мозг можно довольно просто — пополняй свои запасы протеина и аминокислот". "Ешь больше мяса, рыбы, субпродуктов, яиц, грубой пищи, которая содержит много растительных белков, — советует медицинский редактор Men's Health Евгений Пашанов, — используй в приготовлении пищи оливковое масло". Если же жажда сахара все равно не дает тебе покоя — прочитай статью "Третье будешь?" на стр. 86 и придерживайся данных в ней советов. ■

Доктор Чарльз Кларк, автор книги "Возрастная революция: как оставаться в форме без лекарств".
Доктор Джейн Принс, психолог Университета Гламорган (Уэльс).
Доктор Валери Гладвелл, старший лектор по физиологии Университета Эссекса.
Евгений Пашанов, д. м. н, профессор, медицинский редактор Men's Health.

Умрешь ли ты играючи?

Ночи напролет проводишь с игровой приставкой? Надо себя обуздать, иначе и пожалеть не успеешь. Категорически против компьютерных игр? Тоже зря, потому как лишаешь себя очевидных благ. MH покажет тебе все радости золотой середины.

ТЕКСТ: АЛЕКС ХАРРИС

ШЕСТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ попаданий в голову... вражеский вертолет сбит... уйди с дивана, собака, мешаешь!.. патроны заканчиваются... нет, этот уровень надо пройти сегодня, ведь, пока спишь, враг качается...

Тяга схватиться за геймпад определяется врожденными инстинктами пещерного человека: ты хочешь побеждать и завоевывать, и потому берешь в руки хоть и виртуальное, но все-таки оружие. Это знают не только ученые из Стэнфордского университета, но и производители видеоигр, которые каждый новый продукт разрабатывают так, чтобы вызывать у тебя зависимость. В итоге чрезмерное увлечение придуманным миром может закончиться для тебя потерей интереса к жизни и депрессией. Зато здравомыслящий игрок вознаграждается аптечкой очевидных преимуществ: контролируемый гейминг — это средство снизить стресс и прослыть общительным малым.

Итак, читай — мы свели воедино основные принципы, которые помогут тебе одолеть самый труднопроходимый хит этой зимы: “Игра или Жизнь-4”.

ФОТО: МАКСИМИЛИАН ПЕТЕРЛИК

ВЫБЕРИ ИГРОКА

Британский психиатр Ричард Грэхем, главный специалист Программы по освобождению от интернет- и игровой зависимости в лондонской клинике "Капио Найтингейл", готов определить, какой из тебя игроман.

Нездоровый игрок
Перестань винить в черных кругах под глазами долгие часы работы или алкогольные интоксикации. Твоя игромания более чем наверняка обусловлена психологической зависимостью и должна быть пресечена.

Запойный игрок
Ты играешь не каждый вечер, но уж если засядешь, то спать ляжешь с первыми петухами. Эта страсть, может, и не диктует сценарий твоей повседневной жизни, но она как минимум негативно сказывается на работоспособности.

Умеренный игрок
Ты играешь не то чтобы одержимо и вроде бы контролируешь свою слабость, но об одном можно сказать с уверенностью: пара бессонных ночей случилась из-за того, что ты рассматривал синие вспышки на внутренней стороне век.

Разумный игрок
Ты достиг вселенского баланса между играми и жизнью, в которой приставка всего лишь одна из многих составляющих. Осталось лишь подкорректировать выбор конкретных игр — на благо здоровью, рефлексам и когнитивным навыкам.

УРОВЕНЬ 1

Нездоровый игрок

Ты же знаешь, как это бывает: желание быстренько погонять в Grand Theft Auto превращается в затяжное бодрствование до утра. "Зависимые игроки идут на поводу у ощущения, что они чего-то добились в игре, и хотят тешить себя этим ощущением снова и снова", — говорит Ричард Грэхем. Среди частых последствий — головные боли, стресс и изоляция от окружающего мира.

- **Уровень пройден** "Многие игроки подсели на масштабные многопользовательские ролевые онлайн-игры, — продолжает Грэхем. — Чтобы начать отвоевывать обратно свою жизнь, перейди с онлайн-проектов, в которых игровому процессу поистине нет ни конца ни края, на игры с четко обозначенными логическими этапами и финалом". Как вариант — Fable III, последняя часть собравшей множество призов и наград игровой франшизы, которая предлагает схожий геймплей, но играть в которую можно практически на ходу. Она не требует глобального погружения в тонкости и дебри игрового мира, как то свойственно многим онлайн-проектам.
- **Дополнительная жизнь** Чем ты общительнее, тем полноценнее и, главное, продолжительнее будет твоя жизнь. Например, из исследовательского Университета Джонса Хопкинса (США) сообщают: риск заболевания раком и прочими серьезными недугами снижается, когда ты регулярно проводишь время в шумных компаниях.

БОНУС: ЗДОРОВЬЕ
Американская оптометрическая ассоциация полагает, что частое моргание во время игры поможет избежать эффекта "тумана перед глазами", который застилает окрестности после продолжительного рубилова.

Умрешь ли ты играючи?

УРОВЕНЬ 2

Запойный игрок

Как одна кружка пива может превратиться в 8-часовой дебош с боулингом из бутылок и “Ленинградом” на всю округу, так и “еще только один уровень, честно” может привести к виртуальному запою. “Во всех играх есть встроенные механизмы вознаграждения: деньги, власть, свобода — все то, чего человек порой не может добиться в реальной жизни”, — объясняет психолог Сара Гринвелл.

● **Уровень пройден** Научное издание Journal of Contemporary Psychotherapy рекомендует превратить игровой сеанс в эпизод общественной жизни. Если ты намертво присосался глазным яблоком к монитору на долгие часы, пригласи на дом еще парочку таких же социопатов: глядишь, в пещере станет столь явственно вонять немытым человеком, что выйти наружу все-таки придется. Да, и разговаривайте друг с другом побольше.

● **Дополнительная жизнь** Американские ученые уверены, что игры, симулирующие стрессовые ситуации, весьма эффективны в подготовке человеческого мозга к стрессам реальной жизни. Так, стремительный темп и необходимость быстро принимать решения в “Assassin's Creed: Братство крови” помогут тебе справиться с большим объемом дел на работе, а геймплей, основанный на последовательном выполнении миссий, даст возможность отключить мозг от повседневных забот.

УРОВЕНЬ 3

Умеренный игрок

Нет ничего зазорного в том, чтобы после работы посидеть полчасика с геймпадом в руках перед телевизором или за компьютером. Но не больше. Согласно опубликованным в американском журнале Science Translational Medicine исследованиям, затянувшиеся игровые сессии негативно влияют на твой сон.

● **Уровень пройден** Во время засыпания игроки-полуночники могут видеть перед глазами синие вспышки. Бывает? Ну вот таким, как ты, профессор Марг Гриффитс, изучающий игровую зависимость в Университете Ноттингем Трент, советует выдергиваться из виртуальной реальности по крайней мере за час до отхода ко сну. И контролируй расстояние до экрана: “Монитор или телевизор должен быть не ближе 60 см, — советует Гриффитс. — И никогда не играй, если устал — если ты вялый, сонный и плохо соображаешь”.

● **Дополнительная жизнь** Ты не поверишь, но игры могут повысить твою работоспособность. В Университете Висконсина обнаружили, что игровой процесс сродни решению научной задачи: игроки постоянно проверяют собственные гипотезы, тестируют различные комбинации вооружения и придумывают новые тактические комбинации. Все это очевидным образом развивает логическое мышление.

ПРИКЛАДНОЙ ИНТЕРНЕТ

Playground.ru, gameguru.ru, kanobu.ru — три крупнейших российских портала, посвященных видеоиграм. Обзоры, новости, обсуждения, трейлеры, форумы — вряд ли ты не найдешь здесь то, что тебя интересует.

Gamesforhealth.org — англоязычный ресурс, где ведущие мировые ученые-исследователи, врачи-профессионалы и разработчики делятся информацией о том, как видеоигры влияют на твое самочувствие.

УРОВЕНЬ 4

Разумный игрок

Для тебя одинаково важны как вкусная пицца в компании бывших одноклассников, так и классная игра. “Многопользовательские игры вроде спортивных симуляторов — отличная альтернатива традиционным барам, — делится соображениями доктор Ричард Бартл из Университета Эссекса. — Они стремительно заменяют телевизор как центр внимания для всей компании во время вечерних посиделок”.

● **Уровень пройден** Твоя привычка — не более чем скромный мегабайт на жестком диске собственных интересов, так что не пора ли сделать апгрейд и сменить жанр? Профессор психологии из Университета Миннесоты Пол Шратер пришел к заключению, что жестокие шутеры (вроде легендарного Call of Duty или недавно вышедшего Battlefield 3) развивают моторику эффективнее мирных игрушек — благодаря активному управлению персонажем и высокому темпу экранного действия.

● **Дополнительная жизнь** Проведенное в Миннесоте исследование доказало, что процесс игры положительно влияет на способности человека, например, улучшает координацию. Так что видеоигры вроде как повышают твои шансы на победу при игре в настоящий бильярд с реальным оппонентом. Что, впрочем, не является поводом опробовать на нем завершающий удар из Street Fighter. ■

БОНУС: ЗДОРОВЬЕ

Корейские исследователи сообщают, что лакрица блокирует выработку дофамина (гормон удовольствия). Таким образом, разжевав за игрой лакричную конфету, ты, возможно, не дашь сформироваться условному рефлексу “играю — получаю удовольствие/хочу получить удовольствие — играю” и избежишь зависимости.

БОНУС: ЗДОРОВЬЕ

“Стратегические игры “натаскивают” мозг на решение проблем и развивают комплексное мышление”, — утверждает доктор Джон Бартл из Университета Эссекса.

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

50%

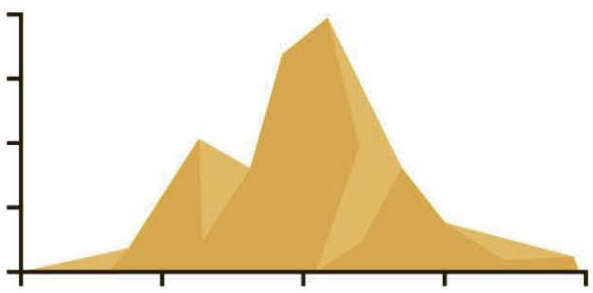
РАБОТАЮЩИХ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ В ХОДЕ ВСЕОБЩЕЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ 2006-2008 ГОДОВ БЫЛ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ, О НАЛИЧИИ КОТОРОГО ОН ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЛ. НЕЯВНЫЕ ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО РАСПОЗНАТЬ СЕРЬЕЗНЫЙ НЕДУГ, НА СТР. 70

ТАРОККО

ЭТОТ ИТАЛЬЯНСКИЙ СОРТ АПЕЛЬСИНОВ СОДЕРЖИТ БОЛЬШЕ ВИТАМИНА С, ЧЕМ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ В МИРЕ, УРОЖАЙ СОБИРАЮТ С НОЯБРЯ ПО ЯНВАРЬ. КАКИЕ ЕЩЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ СТОИТ ЕСТЬ ЗИМОЙ — НА СТР. 64

53

ДНЯ ПОДРЯД 6 КЛИВЛЕНДСКИХ СТУДЕНТОВ ПО ОЧЕРЕДИ ПРЫГАЛИ НА БАТУТЕ, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. О ГЛАВНОМ РОССИЙСКОМ БАТУТИСТЕ ЧИТАЙ НА СТР. 60

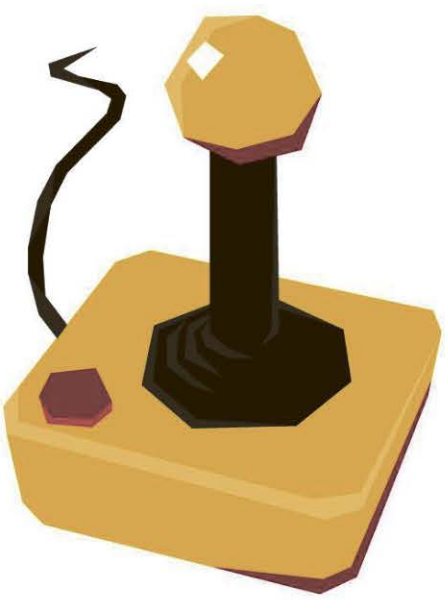


ПИК

СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИНЫ ПЕРЕЖИВАЮТ В 40 ЛЕТ. КОГДА И КАКИЕ ПИКИ ФОРМЫ ПЕРЕЖИВАЕТ МУЖЧИНА — ВЫЯСНИ НА СТР. 74

8

ПРОЦЕНТОВ ПОЛОВОЗРЕЛЫХ РОССИЯН ИГРАЮТ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ, ЧТОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС И НАПРЯЖЕНИЕ (ВЦИОМ, 2010). ЕСЛИ ТЫ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ ВИДЕОИГР, ПРОВЕРЬ, НЕ ПЕРЕШАГНУЛ ЛИ ТЫ ГРАНЬ РАЗУМНОЙ РЕАЛЬНОСТИ, НА СТР. 76



-2½

ЕСЛИ У ДЕВУШКИ БЛИЗОРУКОСТЬ БОЛЬШЕ ЭТОГО ПОКАЗАТЕЛЯ, ЕЕ НЕ ВОЗЬМУТ В СТЮАРДЕССЫ. ЧЕМ ЕЩЕ, КРОМЕ ОТЛИЧНОГО ЗРЕНИЯ, ХОРОШИ БОРТПРОВОДНИЦЫ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 66

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Выходит на замену

ЗАБУДЬ О ВЕТЕРАНАХ ЖАНРА И ВСТРЕЧАЙ ТОГО, ЧЬЕ ИМЯ УКРАСИТ АФИШИ ГЛАВНЫХ ГОЛЛИВУДСКИХ БЛОКБАСТЕРОВ ЭТОГО ГОДА, — РЕННЕР, ДЖЕРЕМИ РЕННЕР.

ТЕКСТ: ДЖЕССИ КАЦ, АНТОН ИВАНОВ

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ — великая вещь, но и она не всесильна. Герои боевиков прошлого один за другим дают последнюю гастроль: в 2006 году с образом Рокки простился Сталлоне; в 2008-м Харрисон Форд в последний раз примерил шляпу Индианы Джонса, в 2009-м в "Терминаторе" мы увидели уже только компьютерного Шварценеггера. Ну а в "Неудержимые" 2010-го пришлось звать Джейсона Стетхэма, чтобы все это не выглядело римейком киноленты Эльдара Рязанова "Старики-разбойники".

Однако спрос на настоящих мужиков в кино не снижается. Чем еще объяснить вдруг вспыхнувшую популярность того же Стетхэма (между нами — актер он тот еще, не Гамлет)? В общем, голливудские продюсеры начали лихорадочно шарить по сусекам в поисках новых лиц. И вот вам результат.

Е

Если посмотреть на статистику запросов Google по словам “Джереми Реннер”, возникает ощущение, что до 2009-го этот человек вообще не жил или, по крайней мере, никому не был нужен. И это недалеко от истины. До триумфа “Повелителя бури”, собравшего большинство кинонаград 2009 года, об актере Реннере мало кто знал. А теперь посмотрим голливудские планы на 2012 год: на экраны выходит “Миссия невыполнима-4” (в которой Реннер играет вместе с Томом Крузом и, по слухам, в будущем сменит его в главной роли в этой франшизе); “Наследие Борна” (в котором Реннер принял вахту от Мэтта Деймона) и “Мстители” (где Реннер в одной из главных ролей на равных с Робертом Дауни-мл., Скарлетт Йохансон, Сэмюэлем Л. Джексоном и другими монстрами Голливуда).

ПОМНИШЬ, В НОЯБРЕ мы рассказывали, как Сэм Уортингтон годами ждал своего шанса, довольствовался ролями третьего плана в заштатных телепостановках, пока ему не позвонили от самого Джеймса Кэмерона? История Реннера во многом похожа, что совсем не удивительно — когда стареющие ветераны не хотят уходить с экрана, молодым претендентам приходится томиться в очереди. Вопрос в том, сколько ты готов ждать и как сильно веришь в себя.

15 лет назад молодой актер Джереми, перебравшийся в Лос-Анджелес из захолустного городка Модесто, обитал в экстремальных условиях. Его друзья ходили в походы, чтобы испытать себя, — у Реннера же “поход” был каждый день: отключенная от водоснабжения и электричества съемная лос-анджелесская квартира давала Джереми только крышу над головой. Свет и тепло дарило солнце, а еду, умывальник и туалет... соседний Макдоналдс. На заре карьеры суточное меню будущей звезды было равно двум гамбургерам. Но домой-то все равно не тянуло...

В 16 лет Джереми — старший из детей в семье — был выбран мамой для помощи в подготовке к родам очередного малыша от очередного мужа (тот как раз скрылся где-то вдали). Парень приходил с футбольной тренировки и, не успев принять душ, с коленями, испачканными травой и землей, был вынужден примерять на себя роль повитухи по методу Ламаза. Джереми учился дышать с матерью в такт и помогать ей правильно тужиться. Но это было еще не самое неприятное.

“Самым отвратительным, — даже спустя 24 года морщится Джереми, — были все эти видео с родами и вагинами, из которых что-то течет...” Если

РЕМОНТ МУСКУЛАТУРЫ

Времени на спорт в жизни Реннера немного, но он в хорошей форме: при росте 178 см весит 72 кг — столько же, как двадцать с лишним лет назад, когда закончил школу. Секрет его формы в том, что Джереми любит физический труд, и его бизнес — ремонт домов — дает ему много возможностей для такого рода тренировок.

ВИД РАБОТЫ	Приблизительное число калорий, которые затрачивает мужчина весом 72 кг за час
Распил и колка дров	**491**
Прочистка труб	409
Укладка газона	**491**
Малярные работы	409
Высаживание деревьев	368
Уборка листвы	352
Обрезка сучьев	286
Столярные работы	245
Поклейка обоев	245
Циклевка пола	**368**
Мойка окон	245
Электромонтажные работы	245

Работа с топором — уникальное упражнение, развивающее одновременно крепкую хватку, мощные предплечья и мышцы кора. Такого рода активность полезна и для сердца, и легких.

Работа с катком, который утрамбовывает газон, — эквивалент тренировки американских футболистов, когда те толкают через все поле тяжелые сани: укрепляются икры, ягодичные и четырехглавые мышцы, плечи.

Вибрация машины и то, что ты должен прикладывать силу для того, чтобы контролировать ее и толкать в нужном направлении, укрепляет твой пресс и мышцы спины.

Я ЛЮБЛЮ АНТИГЕРОЕВ. МНЕ ПОЧЕМУ-ТО ТРУДНО ИГРАТЬ КОГО-ТО СВЕТЛОГО И ПУШИСТОГО

бы мать специально захотела нанести сыну психологическую травму, она вряд ли смогла бы придумать лучший способ. Впрочем, иметь пять младших братьев и сестер — тоже своего рода испытание.

“Время сплошных эмоциональных репрессий”, — кратко характеризует Джереми Реннер свое детство и юность. Разводы матери, переезды, переводы в другие школы и дом, полный детей, заставили парня бунтовать: он пил, хулиганил, играл в рок-группах, но все это не давало ему удовлетворения.

ВЫХОД ДЛЯ СВОИХ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Реннер нашел только в театральной студии, где, играя других людей, смог позволить себе вести себя так, как хотел. Может быть, поэтому он до сих пор предпочитает роли тяжелых и часто неприятных личностей?

“Я люблю антигероев. Мне почему-то трудно играть кого-то светлого и пушистого. Вроде это должно быть проще, но у меня не выходит. Мой герой — это всегда сложный человек”, — подтверждает актер.

Мы встретились с Реннером в небольшом, темном кабаке далеко от туристических голливудских мест. В этом баре на нас никто не обращает внимания, даже официант. Все, как в старые времена, когда Джереми не узнавали на улице и никому не было дела до того, что он за человек.

Джереми слишком долго привыкал к безвестности — он честно признается, что пока бремя славы дается ему с трудом (по слухам, недавно он прошел курс прививок, после того как фанатка укусила его в плечо). Он не всегда знает, как себя вести и что с этим делать. “Но я учусь, чувак. Постоянно учусь”. Преподаватель в университетском театральном кружке приучил парня к самоанализу, который, по мнению Джереми, для человека важнее любого другого умения: “Если ты сам не знаешь, кто ты, то как, черт побери, ты собираешься суметь...?” — тут он останавливается, предлагая мне (или тебе) на место трех точек подставить любую из намеченных целей в жизни. Джереми нравится давать себе встряску. Например, осознав, что акулы — одна из его главных фобий, он отправился в экстремальный дайвинг-тур на юг Калифорнии, поплавать в окружении этих хищни-

ков: “Я просто решил попробовать освободить жизнь от этого страха”, — пожимает плечами звезда.

Что же до акул пера, то они долгое время не замечали, что рядом с ними “плавает” актер Реннер — первый успех у критиков пришел к нему только в 31 год. В 2002-м за роль маньяка в “Палаче Даммере” он был номинирован на уважаемую в мире авторского кино премию “Независимый дух” (Independent Spirit Award), которую в разные годы получали Оливер Стоун, Морган Фримен, Хавьер Бардем. Финансового благополучия тот фильм ему не принес (за съемки Джереми получал $50 в день), зато благодаря “Палачу Даммеру” Реннера заметили в “Большом Голливуде” и он даже смог выбирать из двух серьезных предложений — роли второго плана в комедии “Большая кража” с бюджетом в $50 млн или в 70-миллионном боевике “S.W.A.T. Спецназ города Ангелов”.

Джереми остановил выбор на боевике и не прогадал: “Кража”, несмотря на приличный актерский состав с Чарли Шином и Морганом Фриманом во главе, провалилась в прокате. “Спецназ” же был принят на ура. Причем, как ты понимаешь, фильмы с серьезным бюджетом хороши не только вниманием зрителей, но и суммами в контрактах актеров — Реннер наконец встал на ноги.

и на саму покупку, и на ремонт), то после нескольких достроенных и перепроданных объектов они уже работали с особняками за $4 млн. Доходы были такие, что, даже став известным актером, Реннер продолжал больше зарабатывать на недвижимости, чем на съемочной площадке. Любопытно, что и жить он предпочитал на стройке.

Даже на первую в своей жизни церемонию вручения “Оскара” Реннер поехал из полудостроенного дома: “Накануне красной дорожки я спал, накрывшись целлофаном, в доме, куда еще не подвели коммуникации. Что делать — умывался в Starbucks по соседству...” Но, как ты уже понял, пользоваться санузлами соседних забегаловок Реннеру не привыкать — любит он спартанскую жизнь и роли сложных героев.

Маньяк, потом — киллер, неонацист и, наконец, стремящийся к смерти сапер в “Повелителе бури” — вот его актерский путь к славе. Фильм-триумфатор получил 6 премий “Оскар”, 6 премий Британской киноакадемии, 5 призов Венецианского кинофестиваля, 3 премии Национального общества кинокритиков США, 2 премии “Независимый дух”... — всего 82 приза. Из них 13 — личные награды Реннера (и это не считая еще девяти номинаций, включая номинацию на “Оскар” за лучшую мужскую роль). При этом получил он за роль всего $65 тыс.

НАКАНУНЕ КРАСНОЙ ДОРОЖКИ Я СПАЛ, НАКРЫВШИСЬ ЦЕЛЛОФАНОМ, В ДОМЕ, КУДА ЕЩЕ НЕ ПОДВЕЛИ КОММУНИКАЦИЙ

Чтобы не упасть с них обратно, он решил создать себе запасной аэродром: отложив свои гонорары с нескольких фильмов (в следующие два года он снялся в “Цыпочках”, “Прогулке на небеса”, “Северной стране”, “Двенадцатилетии”, “Нео Неде” и “Короле Догтауна”), Джереми на пару с приятелем — актером Кристофером Винтерсом (“Где моя тачка, чувак?”, “Повелитель бури”) покупают недостроенный дом и доводят его до ума для последующей перепродажи.

ОКАЗАЛОСЬ, ЭТО ПРИБЫЛЬНОЕ ДЕЛО. Если с первым домом партнерам пришлось вписываться в имевшиеся у них $650 тыс. (которых должно было хватить

Естественно, после такого успеха жизнь Реннера разделилась на 37 лет “до” и то, что было после. Правда, сам Джереми предпочитает делить свою жизнь по другому принципу, он называет его “шкалой осмысленности существования”.

“Нарисуй круг на листе бумаги и раздели его, как пирог на куски: круг — это прошедший год (или вообще вся твоя жизнь), куски — время, ушедшее на работу, время, проведенное без работы, и время, потраченное на ворчание по поводу своей работы или ее отсутствия. Это занимает всего 10 секунд, но зато

КОСТЮМ ГЕРОЯ

На съемках "Повелителя бури" Реннер расхаживал в 40-градусную жару в 35-килограммовом бронекостюме. Понятное дело, в обычной жизни он предпочитает несколько иную одежду.

Его униформа

"Моя любимая одежда — это грубые ботинки, джинсы и куртка или пиджак", — комментирует Джереми. — Вещи, которые ты носишь, могут сильно тебя изменить. Я пользуюсь этим на съемках. Например, мой герой в "Городе воров" носил спортивные штаны и ювелирные украшения — я бы сам так никогда не оделся, но эти шмотки вместе с короткой стрижкой помогли мне перевоплотиться в другую личность. Помогают в этом и другие уловки: камень положил в ботинок — и у тебя уже иная походка".

Его вложение

Реннер готов потратить много денег на вещь, если уверен, что она прослужит долго: "Я 8 лет назад в Амстердаме купил дорогущие черные армейские ботинки, но зато они до сих пор в полном порядке. На такую вещь не жалко денег, потому что она отработает их сполна".

Его детали

Джереми может заказать простую майку-алкоголичку у портного, вместо того чтобы купить ее в магазине. "Мне крайне важны детали — будь то мелкие штрихи к роли, что-то в интерьере при ремонте или сшитая особым образом вещь. Я актер, и это внимание к мелочам — часть меня, которая проявляется во всем".

Его эксперименты

Реннера критиковали за сочетание недопустимых (по мнению специалистов моды) вещей, вроде костюма-тройки и потрепанных ботинок, но он не считает это своей ошибкой: "Безупречный костюм о тебе ничего ровным счетом не говорит. Я предпочитаю проявлять креативность — надеваю то, что может не всегда нравиться другим, но это именно те вещи, в которых мне хорошо".

Его цвета

Звезду Голливуда узнают теперь везде, и лишнее внимание ему не нужно: "Не люблю кричащие расцветки и слишком яркую одежду".

Его правило

"Главное требование к одежде — чтобы она хорошо сидела. Это сказывается и на том, как ты в ней выглядишь, и на том, насколько в ней удобно. Закажи костюм у портного: то, как уверенно ты будешь себя в нем чувствовать, и то, сколько комплиментов услышишь, оправдает все затраты. И не гонись за модой — если тебе некомфортно в какой-то вещи, зачем ее надевать? Какая разница, что это последний писк моды, если в нем ты сам готов начать ныть и пищать?"

помогает наглядно оценить, что происходит в жизни, и сказать себе: "О`кей, посмотри-ка сюда, засранец, — ты провел треть года, напиваясь в барах и распевая песни в караоке. Может, стоит быть чуть ответственнее?" — актер заканчивает этот монолог, ткнув указательным пальцем мне в грудь, так что я уже перестал понимать, кого — себя или меня — он только что назвал засранцем.

"Эти рисунки наглядно показывают, как ты старался осуществить свою мечту, — философствует Реннер. — Теперь это больше не абстрактные мысли, которые крутятся в твоей голове, а физическое воплощение твоего существования, и с этим можно что-то делать".

Джереми и его друзья даже обмениваются своими "шкалами осмысленности" по любым темам (будь то "У меня давно не было подружки" до "Где бы взять немного денег"), чтобы услышать в ответ советы, которые помогают встряхнуться: "Похудей!", "Отрасти бороду", "Перестань замыкаться в себе".

СОВЕТЫ ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО, какие есть варианты в текущий момент жизни у человека, и, если говорить о Джереми, оказавшемся на волне голливудского мейнстрима, то для него сегодня открыты все дороги. Правда, сам он понимает, что при таком выборе и шансов заблудиться тоже больше.

Чтобы этого не произошло, актер вывел для себя формулу, по которой и принимает решения, соглашаясь на очередную работу: "Чем бы я ни занимался, у меня должна оставаться возможность делать то, что я сам хочу, и когда я это хочу. Это как выпрыгнуть с парашютом из падающего самолета и переключиться с неприятного занятия на то, что я действительно люблю".

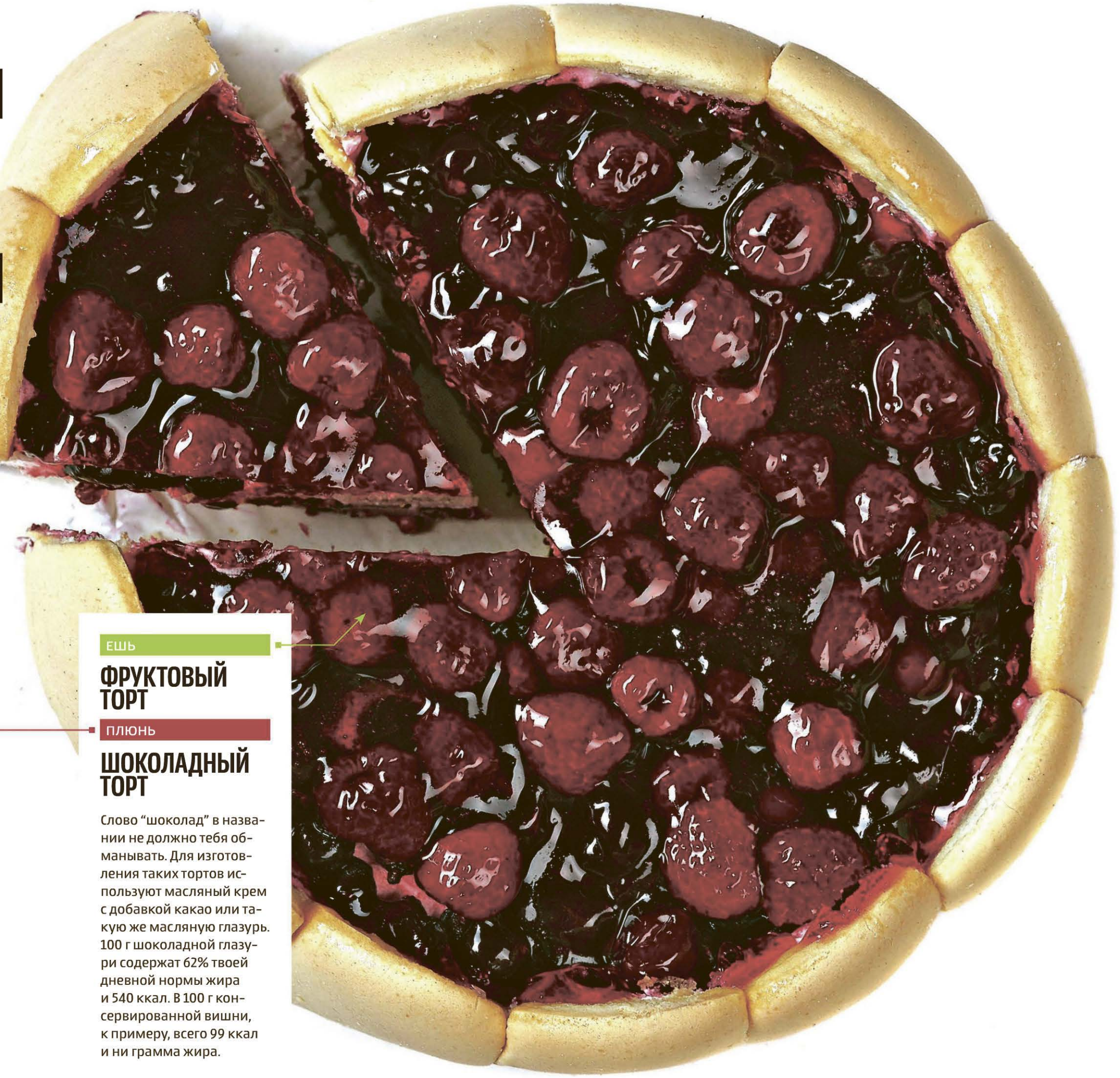
Такая концепция, главным образом, спасает Реннера от соблазна подписать какой-нибудь очень денежный, но связывающий по рукам и ногам контракт. Теперь, когда денег ему хватает (его последние гонорары, по слухам, достигли отметки в $9 млн за фильм), он очень не хочет, чтобы в "шкале осмысленности" его жизни кусок с временем вне работы исчез совсем. Это время он занимает по-разному: стучит молотком, играет на барабанах, гитаре или пианино, а порой банально бездельничает. "Иногда мне просто хочется оттянуться и забыть обо всем", — подытоживает Джереми и заказывает еще одно пиво. ■

ТРЕТЬЕ

Как сделать так, чтобы у тебя был десерт и тебе за это ничего не было.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Есть такое правило здорового питания — чем меньше манипуляций ты проделываешь с продуктом, тем лучше. В ситуации с такой неоднозначной субстанцией, как сахар, это утверждение верно как никогда. Увы, но более здорового способа есть сладкое, чем есть его в природном виде — в виде фруктов и меда — нет. Впрочем, это не значит, что ты должен убегать из гостей всякий раз, когда хозяева несут чай с конфетами. Достаточно научиться правильно выбирать (и готовить) сладкое, есть его в меру — и не только не бояться раздаться вширь, но и приносить организму ощутимую пользу.



ЕШЬ

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ

ПЛЮНЬ

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Слово “шоколад” в названии не должно тебя обманывать. Для изготовления таких тортов используют масляный крем с добавкой какао или такую же масляную глазурь. 100 г шоколадной глазури содержат 62% твоей дневной нормы жира и 540 ккал. В 100 г консервированной вишни, к примеру, всего 99 ккал и ни грамма жира.

БУДЕШЬ?

ЕШЬ

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ПЛЮНЬ

ПШЕНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Белки из овса (которого в овсяном печенье примерно 50 на 50 с пшеничной мукой), в сравнении с белками из других злаков, наиболее близки по составу с мышечными. К тому же в овсе больше медленных углеводов, дольше оставляющих тебя сытым.

ФРУКТЫ С ПЛЮСОМ

В варенье (джеме, конфитюре и т.д.) всего лишь в два раза меньше витаминов, чем в только что сорванном плоде. Отметим виды варенья, особенно заслуживающие внимания.

- **Варенье из зеленого крыжовника** – при его приготовлении сохраняется до 60-70% витамина С.
- **Черничное варенье** – в нем, как и в самой чернике, антиоксидантов больше, чем в большинстве фруктов и ягод.
- **Яблочное варенье,** а также варенье из айвы и абрикосов, содержит много полезного для пищеварения пектина. В варенье, изготовленное на заводе, иногда дополнительно добавляют пектин кожуры и сердцевины фруктов, для большей желеобразности продукта.
- **Брусничное варенье** богато антиоксидантами, укрепляющими сердце и сосуды.

ЕШЬ **Лимонный шербет**
ПЛЮНЬ **Сливочное мороженое**

Сливочное мороженое — это убийственная смесь жира и сахара. Именно такая комбинация максимально быстро и эффективно откладывается на животе и заднице. А шербет — это тот же фруктовый лед, подслащенный сок, только многократно перемешанный в процессе замораживания. В качестве бонуса — укрепляющее иммунитет масло из лимонной цедры. 100 ккал в 100 г льда против 230 — в 100 г сливочного мороженого.

ЕШЬ **Взбитые сливки**
ПЛЮНЬ **Заварной крем**

По своему составу взбитые сливки — это жир с сахаром. Но из-за своей воздушной структуры одна порция по калорийности будет заметно уступать заварному, а тем более масляному крему.

НЕЗАМЕНИМЫХ НЕТ

Чтобы сделать десерты, которые ты готовишь, менее калорийными и жирными, но не менее вкусными, заменяй ингредиенты в рецепте по следующему принципу:

1

САХАР
Смесь сахара и меда 1 к 1. Пропекаться такое тесто будет хуже, держи его в духовке минут на 10 дольше.

2

СМЕТАНА
Йогурт без сахара (для теста) или смесь йогурта и сметаны (для крема).

3

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
Смесь масла и размятого в кашу спелого банана 1 к 1. Опять-таки пеки на 10–15 минут дольше.

4

СЛИВОЧНЫЙ СЫР
Смесь йогурта и нежирного творога, взбитая в блендере до однородного сметанообразного состояния.

5

ШОКОЛАД
Смесь шоколада и предварительно замоченного, а потом перемолотого в блендере чернослива.

6

МУКА
Смесь из трех четвертей муки и одной четверти перемолотого в кофемолке миндаля.

ЕШЬ *Варенье*
ПЛЮНЬ *Сгущенка*

В варенье худо-бедно присутствуют хоть какие-то витамины и минералы. В сгущенке — для дешевизны — переработанные растительные жиры, очень много сахара и молоко неизвестного происхождения. Калории в варенье большей частью берутся из сахара, в сгущенке — из смеси сахара и жира, что, как мы помним, совсем не здорово.

ЕШЬ *Мармелад*
ПЛЮНЬ *Зефир*

Несмотря на наличие в зефире большего количества белка, он гораздо слаще и калорийнее (316 ккал против 230 ккал на 100 г) мармелада. А пектин, желатин или агар-агар, на основе которых делается мармелад, способствуют выведению токсинов из организма.

ЕШЬ *Шоколадные конфеты*
ПЛЮНЬ *Карамель*

Шоколадные конфеты калорийнее карамели (примерно 400 ккал против 370 ккал на 100 г). Но в конфетах есть антиоксиданты в какао, полезные белки и жиры в орехах (мы рекомендуем конфеты с ореховой начинкой). Карамель на 95% — голые калории из сахара, которые ничто не сдерживает от мгновенного превращения в жир.

ЕШЬ *Булочка с корицей/маком*
ПЛЮНЬ *Булочка с шоколадом*

Мак и корица добавляют вкуса, но не добавляют калорий. Если тебе обязательно нужен питательный наполнитель, пусть это будут сухофрукты — например, курага или изюм. Витамины А и С, калий, магний и клетчатка. В шоколадной глазури — только сахар и масло.

ДНЕВНАЯ НОРМА

Доза сладкого, которую можно съедать ежедневно, не боясь потолстеть, — 10% от общего объема калорий. Исходя из положенных среднему мужчине 3000 ккал в день, это (съедай в день не весь список, лишь по одной позиции):

26 *мармеладных мишек*

15 *кусочков сахара*

6 *овсяных печений*

5 *столовых ложек варенья*

4 *ванильных сухаря*

3 *конфеты "Мишка косолапый"*

2 *глазированных сырка без начинки*

1 *кусок вишневого торта*

ЕШЬ ***Шоколадный батончик с орехами и нугой***
ПЛЮНЬ ***Шоколадный батончик с печеньем и нугой***

Орехи — штука очень калорийная, но сытная, одних белков тут до 30%. Дьявольски сладкие печенья тоже очень калорийные, но совершенно не сытные. Ты моментально переваришь содержащиеся в них сахара и через каких-нибудь 20-30 минут снова будешь голодным, как волк.

ЕШЬ ***Бисквит***
ПЛЮНЬ ***Песочное печенье***

Основные ингредиенты бисквита — яйца и мука. Основные ингредиенты песочного теста — мука и масло. Бисквитное тесто (280 ккал на 100 г) на 15% состоит из жира, в песочном (400 ккал на 100 г) жира уже 40%.

ЕШЬ ***Безе***
ПЛЮНЬ ***Крем-брюле***

По калориям эти десерты практически равны — 304 ккал у безе против 310 у крем-брюле. Но в безе ни грамма жира. К тому же крем-брюле примерно в 4 раза плотнее безе — вроде такая же чашка продукта, а калорий вчетверо больше.

ЕШЬ

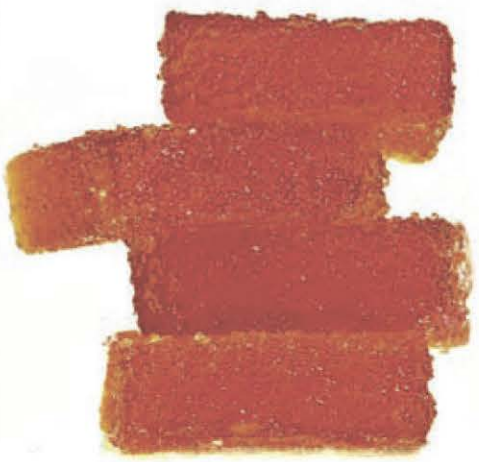
СУХАРИ

ПЛЮНЬ

ВАФЛИ

Сухари, даже если с изюмом и посыпанные сахаром, редко дают больше 400 ккал на 100 г. Да и зубы устанут быстрее, чем ты сгрызешь целый пакет. Вафли куда слаще (особенно если с начинкой), а значит — калорийнее (порядка 500 ккал) и съедаются гораздо бодрее.

ЧЕТЫРЕ ДЕСЕРТА ОТ МН



1. ЙОГУРТОВЫЙ МУСС С ЯГОДАМИ

Нежирный, некалорийный, зато богатый белком и кальцием десерт. Одновременно, кстати, неплохой завтрак — особенно если его дополнить несколькими крекерами или горстью орехов.

НА 4 ПОРЦИИ:
2 стаканчика натурального йогурта
100 г нежирного сливочного сыра или творога
3 ст. л. меда
2 ч. л. свежей лимонной цедры

4. Взбей йогурт, сыр и мед в блендере до однородного состояния. Добавь цедру и как следует перемешай, но уже ложкой, а не блендером, чтобы кусочки цедры остались целыми.
5. Разложи по чашкам, в которых будешь подавать десерт, любые ягоды или фрукты на твой вкус, накрой сверху муссом. Если готовишь десерт с вечера — накрой чашки пищевой пленкой и отправь в холодильник, чтобы мусс застыл. Если времени нет — ешь так.

2. ЯБЛОЧНЫЙ МАРМЕЛАД

Никаких дополнительных желирующих веществ тебе не понадобится — мармелад застынет сам, за счет содержащегося в яблоках пектина. Жира опять-таки ноль, зато все яблочные витамины в ассортименте.

1 кг яблок
1 кг сахара

1. Разогрей духовку до 180° С и запеки яблоки, пока слегка не сморщатся и не станут мягкими. Немного остуди их — просто чтобы можно было, не обжигаясь, взять в руки — и протри без кожуры на мелкой терке, а лучше через сито.
2. Добавь к яблочному пюре сахар, если хочешь — чайную ложку молотой корицы, как следует перемешай и вари, пока не станет по консистенции похоже на густой мед.
3. Снова включи духовку — на самый минимум, выложи пюре на застеленный пергаментом противень и пеки, пока пюре не станет упругим, как желе. Учти, на это может уйти часов 6-8. Зато готовый, нарезанный на кубики и обвалянный в сахарной пудре мармелад можно хранить в холодильнике пару месяцев.

3. БАНАНОВО-ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ

Если уж совсем упрощать, то это сырники. Но запеченные, а не пожаренные, с банановой начинкой, что превращает их из бесхитростного завтрака в легкий и вкусный десерт.

НА 4 ПОРЦИИ
2 спелых банана
Горсть изюма
200 г творога
2 яйца
2 ст. л. сахара
4 ст. л. муки (плюс еще мука для панировки)

1. Загружай в блендер творог, яйца, муку и сахар и взбивай, чтобы получилась однородная масса. Можешь приправить его ванилином, корицей, маком, орехами — это все не возбраняется. У тебя должно получится плотное, слегка липкое тесто. Если оно слишком густое, добавь немного йогурта.
2. Бананы нарежь кружками в 2-3 пальца толщиной. Обваляй каждый в предварительно замоченном, чтобы стал мягким, и обсушенном на бумажных полотенцах изюме. Пусть к каждому куску банана прилипнет примерно одинаковое количество изюма.
3. Раздели тесто на части по числу банановых кружков и положи каждый кружок в центр шарика из этого теста. Обваляй шарики в муке и клади в предварительно разогретую до 180° С духовку на 20-25 минут, пока кексы не покроются золотисто-желтой корочкой.

4. ШОКОЛАДНО-ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

В отличие от непонятно из чего сделанных магазинных сладостей, этот горько-сладкий тягучий полукрем-полукекс содержит только богатые антиоксидантами стопроцентное какао и черный шоколад. Ну и всего прочего по мелочи.

НА 4 ПОРЦИИ
100 г муки
70 г какао-порошка без сахара
2 ч. л. молотого кофе
½ ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. сливочного масла
½ стакана коричневого сахара
Белки двух яиц
1 литки горького шоколада (75% какао)
1 ст. л. сахарной пудры
По щепотке соли и ванилина

1. Смешай муку, какао, кофе, разрыхлитель и соль. Предварительно разогретое масло (оно должно быть мягким, но не жидким) взбей в большой миске с сахаром до однородности. Потом добавь белки и ванилин и снова взбивай до однородного состояния. Следом добавь смесь муки и какао, потом натертый на терке шоколад.
2. Раздели тесто на 4 части, разложи по формам, накрой пищевой пленкой и отправь в холодильник минимум на 4 часа.
3. Разогрей духовку до 250° С. Вынь формы из холодильника и подержи при комнатной температуре 10 минут. Сними пленку и отправляй формы в духовку на 20-30 минут, пока кексы не покроются легкой корочкой, похожей на поверхность овсяного печенья. Подавай горячими. ■

ДАЙ СЕБЕ ВОЛЮ

ФОТО: HENRY LEUTWYLER

Рис. 1

Твоя сила воли — неистощимый источник энергии. Просто ею нужно научиться управлять

БАРЬЕРЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ТЕБЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ ИЛИ ЛУЧШЕ, БРОСИТЬ КУРИТЬ ИЛИ СДЕЛАТЬ ВСЕ ТО, ЧТО ДАВНО ХОТЕЛ, — ВСЕ ОНИ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ. УСТРАНИ ЭТИ БАРЬЕРЫ. ИЗ ЛЮБОЙ ТРЯПКИ МОЖНО СДЕЛАТЬ НОРМАЛЬНОГО МУЖИКА. ХВАТИТ МЯТЬСЯ И ЛОМАТЬСЯ, БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА!

ТЕКСТ: ЛОУРЕНС РОЙ СТЕЙНС, АНТОН ИВАНОВ

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА НАЧНЕШЬ ИСКАТЬ ОПРАВДАНИЯ СВОЕЙ ЛЕНИ, СВОИМ НЕУДАЧАМ, СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НЕМОЩИ — ВСПОМНИ ХОТЯ БЫ ОБ АМЕРИКАНЦЕ ДЖОНЕ ГЛИСОНЕ.

В сентябре 2008-го, во время велотренировки для участия в триатлоне серии Ironman, Глисона переехал автомобиль. Неясно, как Джон вообще выжил. В кашу были перемешаны все его кости, "от головы до пальцев ног" — так он сам говорит. Восстановительные операции в больнице прошли с осложнениями. В общем, на свою работу в Bank of America Merrill Lynch Глисон вернулся только 1 июля 2009 года. Каждый день после той давней катастрофы стал для него испытанием. Джон живет в пригороде Нью-Йорка. "Раньше по утрам я просто добегал до электрички, — говорит он. — Теперь все замедлилось. Мне приходилось вставать в 5 утра, чтобы доковылять до города".

Немного привыкнув к своему изломанному телу, Глисон вернулся к пробежкам. "Не каждый назвал бы это "бегом", — говорит он. — Темп движения — никакой. Нога не сгибается, я должен поднимать ее вместе с бедром. Выглядит неказисто, но до финиша добираюсь". На марафонские дистанции он больше не замахивается, участвует в забегах на 5 и 10 км, причем большинство соперников рано или поздно обгоняют его. Но Глисон заслужил право высказать свое мнение, кто и как побеждает в таких испытаниях на прочность, как марафон. Вот это мнение: "Люди склонны переоценивать роль природного та-

Рис. **2**

Цепи, которые сковывают твое движение вперед, существуют только в твоей голове

ланта, физических данных, заложенных генетически. Я видел, как многие великолепно физически одаренные спортсмены сходили с дистанции на полпути. Я также видел, как в триатлоне Ironman — а это, напомню, заплыв на 3,86 км, потом велозаезд на 180 км и в конце полноценный марафон — финишировали люди, один взгляд на которых вызывал желание пригласить для них терапевта. Просто у них не было в голове всякой той фигни, что была у проигравших. Ironman может пройти каждый, я настаиваю — каждый. Там есть люди любых форм и размеров, любого положения в обществе и профессии. Я знаю мужчину 65 лет, он пришел к финишу в Юте первым в своей возрастной категории и собирается поехать на чемпионат мира в Гавайи. И я видел на финише участников, которым было по 80 лет".

В ПРОШЛОМ ГОДУ В США провели крупный опрос на тему: "Как часто новогодние обещания начать новую жизнь реально срабатывают". Что ты думаешь? Правильно, тех, кто хотя бы раз сдержал данное себе слово, оказалось куда меньше тех, кто, отойдя от новогодней эйфории, плюнул на этот план (соотношение было 1 к 5). Так в чем же проблема? Не справившиеся с собой участники опроса чаще всего говорили что-то вроде: "Силы воли не хватило".

М-да. Если и ты считаешь, что не справляешься с реализацией своей мечты, просто потому что тебе не хватает силы воли, ты просто....

БАРЬЕР №1 *Ты не понимаешь, что такое сила воли.*

Ты хочешь быть слишком крутым. Желая что-то изменить в себе, ты предпочитаешь резкие, "волевые" решения, вместо того чтобы разработать стратегию.

Все эти "С завтрашнего дня не пью, по утрам начинаю ходить в спортзал, вечерами читаю классику, которую не прочитал в школе, а еще ем только полезную еду и учусь играть на валторне" не имеют никакого смысла. Поверь.

Феномен воли человека довольно неплохо изучен, и давно доказано, что, образно говоря, давая себе слишком сильный пинок под зад, ты, скорее всего, не пойдешь вперед, а схватишься за мягкое место и останешься там же, где и был.

В своей книге "Склад ума: новая психология успеха" Кэрол Дуэк — психолог из Стэнфордского университета — приводит пример из жизни своего друга Натана. Этот парень готовился к встрече выпускников и очень не хотел, чтобы его пивное брюшко вошло в ресторан раньше него самого.

Короче, Натан решил быть сильным и просто перестал есть. Раз за разом он, как волевой человек, вставал из-за стола голодным и в итоге действительно похудел. Но сразу после встречи с одноклассниками он сорвался, да так, что вскоре пузо вернулось с процентами.

Если бы Натан поступил умнее и вместо железного ограничения разработал бы гибкую стратегию — например, перешел на менее калорийные продукты и занялся спортом — он смог бы остаться в новой форме надолго, если не навсегда. И это касается не только диет, но и любых других твоих планов самосовершенствования. Резюмируем: 1. Продумай не только "что" ты хочешь сделать, но и "как" ты это будешь делать. Детали, уловки и нестандартные ходы приветствуются; 2. Твоя стратегия должна предлагать разные варианты ежедневного достижения цели. Не "строгий ежедневный отказ от всего вкусного", а "если съел сегодня немного больше запланированного, то завтра просто проплыву в бассейне на километр больше, вот и все". Всегда там, где слишком твердая линия сломается, гибкая продолжит делать свое дело.

Ну а сила воли — в том, чтобы заставить себя разработать стратегию и более-менее придерживаться ее.

БАРЬЕР №2 *Ты сам не веришь в свою силу, а она у тебя уже есть, надо только настроиться.*

Уже знакомая тебе по прошлому пункту психолог Дуэк поставила эксперимент. Она провела среди студентов опрос, чтобы понять, как они оценивают свою силу воли, а потом дала им серию утомительных и откровенно тупых задач (например, посчитать все буквы "е" на странице текста). Справиться с таким заданием было несложно, но скучно, и все, что требовалось от участников — это просто заставлять себя не отвлекаться.

Так вот, оказалось, что та часть студентов, которая перед выполнением упражнений в тесте выбрала вариант ответа "Сила воли у человека ограничена", в итоге допустила на 40% ошибок больше, чем те, кто верил в то, что у этой силы нет конца. Из этого Кэрол делает любопытный вывод: "Силы воли не хватает только у тех, кто верит в то, что она ограничена".

Именно поэтому, уверена психолог, одни сдаются перед лицом возможной неудачи, а другие идут дальше. Просто вторые даже не видят той помехи, которые первые сами себе создают. Может, и тебе стоит, наконец, поверить в себя?

9 ЦИТАТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ

"Величайшее достижение не в том, чтобы никогда не падать. А в том, чтобы подняться после падения".
Винс Ломбарди

"Я не знаю, в чем ключ к успеху, но ключ к неудаче — в попытках угодить всем сразу".
Билл Косби

"Пессимист видит трудность в любой возможности, оптимист в любой трудности видит возможность".
Уинстон Черчилль

"Конечным мерилом человека является не то, кем он является в моменты комфорта и спокойствия, а то, кем он является в моменты трудности и неопределенности".
Мартин Лютер Кинг-младший

"Я не мог ждать, пока успех придет ко мне, поэтому пошел дальше без него".
Джонатан Уинтерс

"Ничто великое не было сделано без энтузиазма".
Ральф Уолдо Эмерсон

"Не пытайся. Делай или не делай. Пытаться времени нет".
Магистр Йода

"Лучший способ предсказать свое будущее — изобрести его".
Алан Кей

"Мужчина создан не для поражений".
Эрнст Хемингуэй, "Старик и море"

БАРЬЕР №3 *Каждое поражение ты воспринимаешь как оскорбление и личную трагедию.*

Пример из жизни: уже не в университете, а в школе учеников с плохими оценками по математике поделили на две группы. Одним на дополнительных занятиях, кроме самого предмета, объясняли, что сложности и неудачи делают их ум только сильнее. Вторым же просто преподавали математику. В итоге ребята из первой группы улучшили оценки, а из второй — нет.

Все отличие между первыми и вторыми сводилось к тому, что они по-разному воспринимали трудности. Те, кто узнали, что сложности полезны, не впадали в ступор и не отчаивались. Так же и взрослые люди по-разному относятся к своим неудачам.

Люди, которые считают, что если у них что-то не получилось быстро — значит, эта область занятий не для них и в ней они обречены носить клеймо лузера, сами закрывают перед собой двери к новым возможностям, уверена Кэрол Дуэк. Подумай сам, если бы в детстве ты сдавался после каждой неудачи, ты бы никогда не научился ходить, говорить и даже подтирать себе задницу. Практически любое новое дело начинается с обломов, но, если относиться к ним спокойно и без нервов, вскоре проблема будет решена.

БАРЬЕР №4 *У тебя плохой тренер — ты сам.*

Идя к цели, ты превращаешься в надсмотрщика для самого себя, который раздражает. Если внутренне ты унижаешь себя — "Давай, жирная тряпка, шевелись!" — это не путь к успеху. Это как с плохим учителем по физкультуре, который не уважает учеников и не верит в них, поэтому предпочитает втаптывать их самооценку в грязь.

Рано или поздно ты восстанешь против такого тренера — и против себя самого в такой роли тоже. "Поверь, восставший всегда победит того, кто пытался его контролировать", — уверен профессор психологии Университета Рочестера Ричард Райан.

Вероятность выполнить задачу намного выше, если ты сам этого хочешь. Если кто-то или что-то толкает тебя — начальник, или тренер, или внешняя причина (мне нужно сбавить вес к встрече выпускников) — ты сдашься, как только станет по-настоящему трудно. Нужно не заставлять себя, а захотеть сделать то, что ты планируешь сделать — поэтому важнее всего самому себе четко и максимально понятно сформулировать, ради чего ты должен напрягаться. И, кстати, о слове "напрягаться". Тот же Райан утверждает, что человек по натуре своей — не ленивое создание, что бы тебе ни говорили другие. Сам знаешь: если ты чего-то захотел, энергия для реализации этого "чего-то" появляется сама собой.

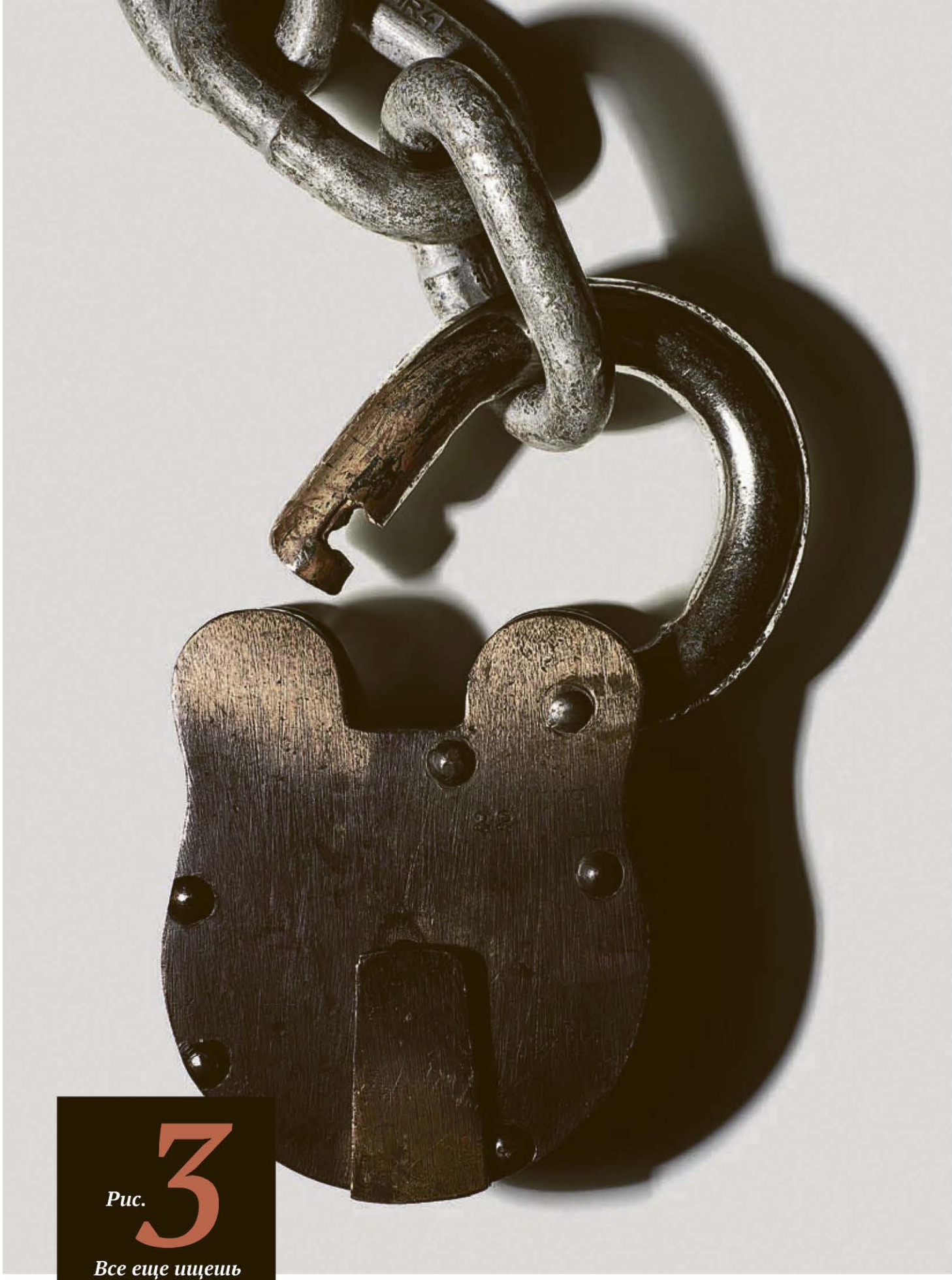


Рис. 3 *Все еще ищешь ключ к успеху? Посмотри у себя в кармане*

БАРЬЕР №5 *Ты не получаешь удовольствия.*

Ты привык, что все то, что "надо", не бывает приятным. Простой пример: бегунов-мужчин в парке можно отличить от женщин не только по внешности, но и по подходу. Девушки чаще бегают в группах по две-три: разговаривают, улыбаются, смеются. Мужчина же бежит зло, бежит изо всех сил и наперекор всему.

Естественно, в итоге его запала хватает на куда меньший срок, чем у женщин, которые просто хорошо проводят время, параллельно двигаясь к той

же цели — хорошей форме. И пусть их путь будет длиннее по времени, зато они пройдут его до конца.

Учти, больше всего нас мотивируют три вещи: независимость (ты сам принимаешь решения), мастерство (получаешь удовольствие от того, что у тебя получается) и компания единомышленника (путь к цели у тебя связан с приятным общением). Мужчинам, если верить профессору Райану, чаще всего не хватает именно третьего элемента.

“Мы все делаем в одиночестве, — говорит Ричард Райан. — Это не так приятно, а иногда и просто скучно”. Сам он бегает три-четыре раза в неделю вместе с приятелем и признается, что частенько ловил себя на мысли, что не вышел бы на пробежку, если бы не компания.

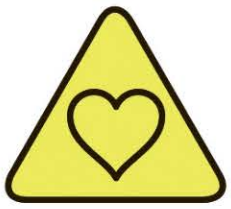
БАРЬЕР №6 *Ты пытаешься сделать слишком много слишком быстро.*

Ты когда-нибудь начинал тренировки для участия в забеге на половину марафонской дистанции за три недели до старта? Ну и как, получилось? Готовы поспорить, что в большинстве случаев — нет.

Азы теории мотивации в том, что на вершину нужно подниматься по мелким ступеням, каждая из которых представляет собой одну, но достижимую на конкретно твоем уровне возможностей цель. Идя от цели к цели (пусть они и будут казаться слишком легкими), ты будешь всякий раз чувствовать себя победителем. “Если ты сразу начнешь с решения глобальной задачи: например, с понедельника стать идеальным во всем, — то вскоре почувствуешь уныние и быстрее сдашься”, — утверждает Райан. В то же время несколько небольших успехов подряд подсадят тебя на крючок в выбранной деятельности — тебе захочется еще побед.

По этому принципу устроены компьютерные игры, и из-за него так сложно перестать играть: первые уровни всегда легкие, но дальше тебе не дают заскучать, постоянно предлагают чуть более сложные задачи и только в конце тебя ждет схватка с боссом. “Думай и о своей цели как о прохождении уровней в игре”, — говорит профессор Райан.

УБЕРИ ПОМЕХИ



В любви

Согласно исследованию американского журнала Psychological Svience, самая большая преграда на пути твоего счастья в личной жизни — завышенные ожидания. У тебя есть список запросов к женщине, и этот список всю жизнь пополняется — из книг, фильмов, рассказов друзей, порнухи, наконец. В итоге ты вечно экзаменуешь свою подругу по этому списку. Выброси его — не ищи в ней то, что ждал, а разгляди то, что есть. Это не заказ в ресторане, а женщина, так что лучше в следующий раз расстанься со своими иллюзиями, а не со своей подругой.

В карьере

Ученые Техасского университета A&M опросили 15 глав крупных компаний на тему: что им помогло на пути к их кожаным креслам. Все 15 боссов ответили: “Наставник”. Речь не о блате, а о человеке, который помогает советами. Может быть, то, что ты буксуешь на одной и той же должности — как раз следствие того, что тебе не с кем советоваться? Другое исследование доказало, что люди, у которых есть наставники, обладают более высокой самооценкой, меньше нервничают и у них реже бывают конфликты в семье. Почему? Да потому, что они не держат все в себе.

В фитнесе

У тебя нет правильного компаньона для тренировок. Лучший партнер для спортивного зала — это такой человек, который заставляет тебя выкладываться больше, говорят исследователи из Университета штата Мичиган. Но разница в умениях не должна быть слишком большой, чтобы тебя не раздражал твой суперпрофессиональный напарник, или, если ты круче его, чтобы тебе не было скучно. Нет друзей для бега? Гаджеты Garmin Forerunner 610 (18 000 руб.) и Nike+ iPod Sport Kit (2500 руб.) позволят тебе посоревноваться с лучшими результатами других бегунов.

БАРЬЕР №7 *Ты не умеешь себя подбадривать*

Ученые из Университета Бангора и Кентского университета отобрали 18 здоровых людей и попросили заниматься на велотренажерах до изнеможения. К исходу 10-й минуты на полу в изнеможении лежали все 18 испытуемых. Затем группу разделили пополам, и одну половину попросили мысленно говорить себе простые, но мотивирующие фразы: “Я могу сделать это!”, “У меня получается!”, “Жми, молодец!” и прочую, казалось бы, чепуху. Спустя всего две недели эта группа увеличила свой результат на 20% по сравнению с другой половиной участников эксперимента. Напомним: они просто иначе мысленно настраивали себя.

Психологи, работающие со спортсменами, давно пользуются этим методом: достаточно научить человека “следить за базаром” в своей голове, и его результаты пойдут в гору.

Ты же в курсе, что 100% времени любой из нас ведет разговор с собой, глупо не уметь пользоваться этим простым и работающим абсолютно во всех видах деятельности оружием. Только запомни один совет от специалиста в области спортивных наук и психологии Уолтера Стаяно: “Не используй негативно окрашенные фразы типа “Это не так трудно”. Забудь про “трудно” и лучше говори себе: “У меня еще полно сил!” Сам Стаяно утверждает, что именно такие простые приемы помогли ему дойти до финиша в изнурительном соревновании по классическому триатлону (а это почти 225 км бега, плавания и велогонки).

МЫ НАЧАЛИ ЭТОТ РАЗГОВОР с жертвы аварии — тем же и закончим. Вот что говорит марафонец Мэтт Лонг, которого зимой 2005 года автобус протащил под собой добрые 50 метров: “Люди составляют списки того, что они ХОТЯТ сделать. Но это неверно, — говорит он. — Вместо того чтобы говорить “Я хочу”, скажи “Я буду”. Лично я, еще лежа в больнице, говорил себе: “Я буду бегать””. Что ж, в его случае это сработало.

Этим летом Мэтт преодолел 42 км пути за 7 часов 21 минуту, затратив в два раза больше времени, чем до аварии, но это была победа. “Меня спрашивали: а что если ты не доберешься до финиша? — говорит он. — Я отвечал: ну и что? Если я остановлюсь на 30-м километре, то это будет 30 км успеха, а не 12 км неудачи”.■

ОТНОШЕНИЯ

БРАКО-РАЗВОДНЫЙ ПРОГРЕСС

БРОСИТЬ ДЕВУШКУ НИЧУТЬ НЕ ПРОЩЕ, ЧЕМ ЕЕ ЗАВОЕВАТЬ. ОСОБЕННО, ЕСЛИ ЭТО — ТВОЯ ЖЕНА, А ТЕБЕ СТАЛО НЕВЫНОСИМО С НЕЙ ЖИТЬ. ПОСМОТРИМ, С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ НЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ БИТЬЕМ СВАДЕБНЫХ СЕРВИЗОВ О ТВОЮ ГОЛОВУ.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

К

Когда мой приятель только познакомился с этой девушкой, мы все гадали — месяц они продержатся или полтора? Когда они пошли в ЗАГС, девушка уже не могла скрыть живота под свадебными одеждами, а мой приятель — выражения лица “это все не со мной, это какой-то дурной сон”. В свадебное путешествие они не поехали, потому что не смогли договориться: он хотел, чтобы в номере гостиницы был кондиционер, а она боялась простуды.

Дальше были взаимные истерики, почти не скрываемые измены, алкоголь, чтобы унять боль, и измены на почве алкоголя. Помню, в какой-то момент на вечеринке приятель шептал мне на ухо перегаром, с ненавистью взирая на супругу: “Хоть бы она любовника завела, что ли...”

Это продолжалось почти 10 лет и закончилось плохо. Есть два человека, воспитавшие в себе лютую ненависть друг к другу. Есть ребенок, мальчик, разрывающийся от непонимания, как папа с мамой могут быть врагами. Да, мой приятель с боями ушел от жены, но лучше бы он сделал это еще лет семь назад. И он бы сэкономил здоровье и время, и женщине “за тридцать” проще начать новую жизнь, чем женщине “под сорок”.

Так что вот совет: если совместная жизнь стала невыносимой — уходи. Только сделай это правильно. Самое главное — понять, что время пришло и брак действительно не спасти. Хочешь — подумай над этим сам, хочешь — заполни наш тест.

ПОРА ЛИ ТЕБЕ УХОДИТЬ ИЗ СЕМЬИ?

Отвечай быстро и правдиво, не пытайся вычислить логику — в каждом вопросе своя система начисления баллов за ответ (см. в конце теста). За каждый собственный вариант ответа получаешь 0 баллов.

1 Как часто ты задерживаешься на работе?

А. Когда есть неотложные дела, сижу до ночи — дома нереально сосредоточиться ☐
Б. Бывает, ночую на работе. Только там могу нормально отдохнуть ☐
В. Жена вопит, когда задерживаюсь, так что стараюсь долго не ковыряться ☐

2 С какой периодичностью вы ссоритесь?

А. Ругаемся, когда на что-то не хватает денег. А с ними напряг почти всегда ☐
Б. Раз в неделю обязательно ☐
В. Она постоянно придирается, но я стараюсь не реагировать ☐

3 Сколько длятся ваши размолвки?

А. Предмет ссоры быстро прекращаем обсуждать, но потом долго задеваем друг друга уже по другим поводам ☐
Б. Можем игнорировать друг друга несколько дней ☐
В. Мы бурно ругаемся, но быстро отходим ☐

4 Ее мама вмешивается в вашу жизнь?

А. Приезжает по выходным проверить, как мы справляемся без нее ☐
Б. Изредка просит, чтобы проведали ее или куда-нибудь свозили ☐
В. Постоянно звонит, и жена с ней болтает часами ☐

5 Почему ты вообще женился?

А. "Посмотри, все вокруг женятся!" — слышал я целый год от своей девушки, поймавшей букет невесты на свадьбе друзей. В итоге я сдался ☐
Б. Мы встречались пять лет, жили вместе два года, все шло к свадьбе, подкопили денег, ну и вот ☐
В. Любил. Думал, это навсегда. Мечтал иметь от нее детей ☐

6 Что тебя разочаровало в твоей жене?

А. Она перестала следить за собой — набрала вес и забыла про маникюр ☐
Б. У нас совершенно разные цели и взгляды на жизнь ☐
В. Ее привычки и причуды, столь милые поначалу, теперь дико бесят ☐

7 Где обычно находятся руки твоей жены, когда она с тобой разговаривает?

А. Скрещены на груди ☐
Б. Она постоянно теребит одежду или мелкие предметы ☐
В. Она активно жестикулирует, машет в мою сторону ☐

Жесты не будут молчать. Активная работа руками указывает на то, что жена чувствует непонимание между вами и бессознательно пытается вдолбить тебе свою позицию. Когда она просто что-то теребит в руках, это выдает ее тревогу, чувство вины и неуверенности в себе. А скрещенные на груди руки ставят крест на всех твоих попытках вообще что-нибудь сообщить ей.

8 Какое животное ты бы завел дома?

А. Кошку, ласковую и антистрессовую ☐
Б. Собаку, верную и умную ☐
В. Рыбок, молчаливых и нелиняющих ☐

Твой выбор показывает, как ты можешь ладить с людьми. Любитель собак стремится подчинять и заботиться — его раздражает слишком активная жена. Если выбрал кошку, тебе ближе самостоятельные женщины, умеющие в нужный момент быть нежными и ласковыми (чего как раз не хватает твоей жене). А если ты готов завести рыбок, у тебя налицо задатки мизантропа, не приемлющего посягательств на личное пространство.

9 Чего из холостяцкой жизни тебе больше всего не хватает?

А. Свободы, уединения, гулянок с друзьями, новых знакомств ☐
Б. Денег и времени на себя ☐
В. Спокойствия. Я стал раздражительным и вспыльчивым, многое меня стало бесить ☐

10 Что тебе больше всего неприятно в образе жены, когда она наряжается в гости?

А. Запах ее духов ☐
Б. Ее платье и макияж ☐
В. Ее украшения и прическа ☐

По твоему ответу можно понять, насколько глубока твоя неудовлетворенность супругой. Украшения и прическа — вещи быстро изменяемые, и твой мозг об этом знает: он недоволен тем, что в принципе легко отмести. Волосы можно распустить, а сережку в пупке поменять на пирсинг в брови. А вот платье и макияж — это отражение ее вкуса и мироощущения. Она не каждый день покупает новые наряды, поэтому всегда тщательно подбирает каждый из них, чтобы потом таскать как минимум весь следующий сезон. Платье демонстрирует, какой она хочет казаться: сексуальной, загадочной или бесшабашной. То же и с макияжем: она малюет на лице разные образы — от вызывающего до романтического. Твое недовольство ее нарядом и помадой демонстрируют наибольшую неудовлетворенность самой супругой. Ну а твое раздражение ее парфюмерией говорит о различии в ваших настроениях. То есть она хочет пахнуть тем, от чего тебя тошнит.

Четвертый элемент

Алименты на одного оставленного ребенка составляют 1/4 от ежемесячного заработка или иных доходов плательщика, на двух детей — 1/3, на трех и более — 1/2 дохода

11 Что для тебя секс с женой?

А. Логичный исход семейных вечеров ☐

Б. Способ помириться — после ссор он особенно бурный ☐

В. Долг. Но сейчас не хватает ни времени, ни желания. Потом отдам ☐

12 Как изменится твоя жизнь, если ты оставишь семью?

А. Съеду с ее квартиры, сниму жилье, а там что-нибудь придумаю ☐

Б. Выгоню ее, у меня появится больше личного пространства и времени ☐

В. Начну строить отношения с той, которая меня понимает, и такую умницу я уже приметил ☐

13 Что тебя ждет, если ты останешься?

А. Попробуем начать все по новой с учетом совершенных ошибок ☐

Б. Ничего хорошего не ждет, но одному мне будет еще хуже ☐

В. Скорее всего, просто повешусь. Только вот кредит за фондюшницу выплачу ☐

14 Кем работает твоя жена?

А. Она менеджер в какой-то конторе, которая занимается чем-то там ☐

Б. Она временно не работает. Уже пять лет ☐

В. Жена занимает руководящий пост в солидной компании ☐

15 Какая геометрическая фигура ассоциируется у тебя с женой?

А. Треугольник ☐

Б. Круг ☐

В. Квадрат ☐

Определяем основные черты ее характера. Круг — покладистость и общительность, квадрат — консервативность и прагматичность, треугольник — любовь к лидерству и спорам. Больше смахивает на трапецию? Ей хорошо бы сесть на диету.

ЧТО НАМ ДЕЛИТЬ

Управляющий партнер адвокатской коллегии “Легис групп” Сергей Горбачев рассказал, чем для тебя могут обернуться слова “Нам надо развестись”.

РАЗДЕЛЕНИЕ ВЕЩЕЙ

Все имущество, нажитое совместно в ходе брака, вы с бывшей супругой делите пополам (неважно, что платил за него ты). Это касается даже доли в твоем бизнесе (если ты не спрятал ее на BVI, конечно), ценных бумаг и банковских вкладов. Но уж если на то пошло, то и ее драгоценности — ваша общая собственность, пусть отдаст одну сережку. А все, что куплено тобой до свадьбы или получено уже в ходе семейной жизни по договору дарения (который можно оформить на любое имущество — от земельного участка до румынского шифоньера), никто у тебя не отберет. И, кстати: если вы продали нажитую тобой до свадьбы квартиру, чтобы купить дачу, то эта дача тоже безраздельно твоя.

ЖИВОТНАЯ СТРАСТЬ

Любимая кошка — тот же стул, в том смысле, что раздел имущества происходит в равных долях. Вторая сторона может добиться ее выкупа, внеся половину стоимости деньгами. О цене бывшие супруги договариваются полюбовно, если одна из сторон не согласна с оценкой, в суд несут обнаруженный на антресолях договор купли-продажи животного. И даже если котенка (собачку, муравьедика) вы подобрали на улице, при разделе остановитесь на сходной цене и оформите договоренность документально. А то вдруг потом выяснится, что Пусика ты не выкупил, а подло выкрал, животное!

КРЕДИТНЫЙ ЛИМИТ

Кредиты, которые вы брали вместе (ипотека), делятся пополам. Потребительские кредиты, взятые одним из супругов на приобретение предметов совместного пользования (тот же холодильник), делятся пополам. Даже долг по твоей кредитной карте, если ты сможешь доказать суду, что потратил эти деньги на нужды семьи, тоже делится пополам. Но это уже какое-то сквалыжничество, не находишь?

ЧЬЯ ХАТА С КРАЮ?

Если вы жили в квартире жены, но ты сделал капитальный ремонт за свой счет, то при разделе можешь отсудить часть жилплощади, поскольку все работы будут трактоваться как вложения, увеличившие стоимость квартиры. Для этого сохрани все чеки и договор с подрядчиком.

ДЕТСКОЕ БРЕМЯ

Оба родителя имеют одинаковые права на воспитание общих детей. Можно даже добиться того, что по четным неделям ребенок будет жить с матерью, по нечетным — у отца. Отсудить у экс-жены право постоянно жить с дочерью или сыном можно, доказав, что она злоупотребляет алкоголем, принимает наркотики или чем-то серьезно больна. Мнение самого чада может быть учтено, если оно старше 10 лет.

16 Как жена реагирует на твой юмор?

А. Я при ней не шучу, не хочется как-то ☐
Б. Раздражается и говорит, что мои шуточки уже достали ☐
В. Ржет, как ненормальная, а потом выясняется, что ничего не поняла. Гы ☐

17 Советуешься ли ты с женой по поводу работы?

А. Она мало в чем разбирается, советоваться бессмысленно ☐
Б. На все у нее есть свое мнение, которое она мне пытается навязать, так что стараюсь лишний раз ее не трогать ☐
В. Пытался, но она не интересуется моей работой ☐

18 Как ведет себя твоя жена, когда вы вместе появляетесь на людях?

А. Примыкает к компании других жен и, судя по отдельным репликам, они там перемывают мужикам кости ☐
Б. Одергивает меня при всех: "Хватит пить!", "Поправь галстук!", "Подними голову из салата!" ☐
В. Во всех компаниях она уж слишком нахваливает меня — аж противно становится ☐

19 Какой палец у твоей жены длиннее?

А. Безымянный ☐
Б. Указательный ☐
В. Они одинаковой длины ☐

Есть мнение, что длина пальцев отражает темперамент человека и количество тестостерона внутри него. Если безымянный длиннее указательного, то уровень тестостерона, вероятно, у нее повышен: значит, она по натуре властная и жесткая. Указательный палец длиннее? Твоя жена покладистая и добрая. Должна быть, по идее. Ну а если эти пальцы одинаковой длины (а вместе с остальными их на руках у нее десять) — ищи подвох в другом месте.

20 Изменял ли ты своей жене?

А. Да, все мы не святые... ☐
Б. Ну, было разок по пьяни в командировке ☐
В. Я иногда засматриваюсь на других девушек, но руки не распускаю ☐

ЦИФРЫ ВСЛУХ

Твои результаты оценивает практикующий психолог Надежда Зарочинцева.

	ОТВЕТ		
ВОПРОС	А	Б	В
1	1	3	2
2	2	1	3
3	2	3	1
4	3	1	2
5	2	1	3
6	2	3	1
7	3	1	2
8	1	2	3
9	2	1	3
10	2	3	1
11	1	2	3
12	2	1	3
13	1	2	3
14	1	3	2
15	2	1	3
16	3	2	1
17	1	2	3
18	1	3	2
19	3	1	2
20	3	2	1

0-15 БАЛЛОВ

Такой случай не укладывается в прокрустово ложе нашего теста. Либо ты отвечал нечестно, либо у вас все хорошо, и ты решил лишний раз это себе доказать, либо нет у тебя никакой жены и всяких там проблем. Не морочь нам голову!

16-30 БАЛЛОВ

Вы оба чувствуете дискомфорт, но не пытаетесь найти его источник. Вам кажется, что такая заминка — это нормальный этап в браке, так бывает у всех, как-нибудь все рассосется. Нет, не рассосется, потрудись дать своим отношениям хороший пинок. Найди общие интересы с женой (и пусть это будет не поход в "Икею"): займитесь вместе экстремальным спортом, сгоняйте за границу, пригласи ее, в конце концов, в тот самый ресторан, где ты впервые отдавил ей ногу в медленном танце. И больше с ней общайся. Выключи телевизор, компьютер, айфон и бензопилу. Поболтайте. Это сложнее, чем просто лежать на диване с пивом, но ты будешь благодарен нам за совет: лучше уж постараться так, чем ввязываться во всю эту бодягу с уходом на новую квартиру, алиментами, необходимостью вновь гладить свои рубашки и т.д.

31-42 БАЛЛА

А вот это уже кризис. Вы взаимозависимы, но при этом отталкиваете друг друга, оставаясь при своем же мнении. Никто из вас не в состоянии принять самостоятельного решения, но любой поиск компромисса заканчивается бескомпромиссным балаганом. А еще вы зачем-то активно пытаетесь доказать друг другу, кто круче. В итоге — и с женой плохо, и без нее не то. Вам нужно избавиться от ощущения, что семья — это крест, который каждому из вас волочить теперь всю жизнь. Отделитесь друг от друга: очерти свое личное пространство и предложи жене сделать то же самое. Пусть она, наконец, займется шопингом, фитнесом, пилингом, клаббингом и серфингом где-нибудь подальше от тебя. Ну, и ты не отставай. И когда у каждого появятся свои увлечения, возможно, вы поймете, что вам совсем не по пути. А может, освежите чувства свежевыжатыми эмоциями — и тогда наступит время переходить к предыдущему варианту (который 16-32 балла).

42-60 БАЛЛОВ

Ваше соседство по квартире сложно назвать семьей. У каждого своя жизнь, разные цели и ценности, противоположные представления обо всем. Красотка, которой ты когда-то делал предложение, стала зачуханной домохозяйкой с непрокрашенными корнями, застывшей в развитии. Или ты мечтаешь о наследнике (вариант — и прибранной квартире), а она грезит карьерой киноактрисы или начальника ОВД и слышать не желает о твоих запросах. Как ни печально (а может, и наоборот — очень радостно!), пришло время закончить эту нервотрепку и разбежаться. Сделав соответствующие выводы, чтобы не повторять своих старых ошибок в новых отношениях, которые, конечно, будут.

8 ПРАВИЛ МЯГКОГО УХОДА

Пройдя наш тест, ты окончательно решил начать новую жизнь и уже представил, как будешь безнаказанно засеивать носками отдельную жилплощадь под пиво и бадминтон? Отлично. Уходи. А мы дадим тебе общие советы, как сделать это с наименьшими потерями для себя любимого.

1 Будь вежлив

Для начала осознай главную задачу: вам нужно расстаться мирно, сохранив хотя бы видимость приличных отношений. Соблазнительная идея стать на время таким говнюком, что она сама тебя бросит — не только трусливая, но и глупая. Особенно если у вас есть собственность, которую надо будет мирно поделить, и не дай Бог дети, которых надо будет растить совместными усилиями, как ни крути. Потому делай с уважением и осторожностью все, что тебе нужно проделать, следуя пунктам ниже.

2 Готовься заранее

Говнюком не будь — но и не скрывай свои чувства до последнего момента. “Некоторые парни до такой степени боятся конфликтов, что никогда не выказывают жене свое недовольство, а потом — бац! — в один прекрасный день сообщают своей благоверной, что жить так больше не могут, — комментирует семейный психолог Элизабет Шау. — Для женщины это очень травматичная ситуация. Она-то думала, что все идет хорошо, и тут в одночасье все рухнуло”. Словом, не отмалчивайся, если тебе что-то не нравится. Иначе, когда ты объявишь о разводе, жена просто не поверит в серьезность твоих намерений — и не отстанет еще долго.

3 Сними квартиру

Согласись, глуповато сообщить, что уходишь, но остаться на неопределенное время, просто переселившись на диван в гостиной. Найди себе заранее что-то вроде шлюза — например, съемную квартиру, — где сможешь пересидеть бурю. Варианты, которые не годятся: поселиться у приятеля или у новой женщины. В первом случае ты будто ушел на время и все еще можно вернуть — так это воспримет жена (да и приятель будет тебе рад только первые четыре года). Второй пример, с новой женщиной — слишком травматичный для твоей жены. Сразу две плохие новости — “он не просто ушел от меня, а вот прямо сейчас, наверное, спит с этой молоденькой сучкой” — не способствуют быстрому примирению сторон.

4 Приготовь речь

Вот это самое сложное — придумать, как объяснить свое решение. Психолог Виктор Пономаренко (заметь, мужчина) говорит так: “Сразу объявить, что на поле появился запасной вариант вместо действующей супруги, глупо и недальновидно. Тебя возненавидят вдвойне, а твою новую девушку еще сильнее, даже заочно. И вот жди звонков, эсэмэсок и пропитанных слезами писем с оскорблениями, угрозами и грустными смайликами. Лучше скажи, что уходишь, потому что тебе нужно построить карьеру, поискать себя, побороться за социальный статус...” Психолог Джо Ламбле (заметь, женщина!) отвечает: “Твоей жене будет комфортнее сразу узнать, что ты ушел к другой. Всегда легче думать, что есть внешняя причина катастрофы (хотя бы и та молоденькая сучка), чем узнать, что во всем виновата только ты одна. Кроме того, женщины всегда склонны больше ненавидеть других женщин, чем мужчин — так ее гнев перекинется с тебя на твою новую пассию”. Путаница.

Знаешь что? Вот тебе наш совет — говори правду. Жена все равно докопается до сути происходящего. К тому же она — второй человек (после твоей мамы), который разбирается в тебе куда лучше тебя самого. Откровенный обман она прочтет у тебя на лице моментально.

ЧТО ИЗ ДЕЙСТВИЙ СУПРУГА МОГЛО БЫ РАЗРУШИТЬ ВАШ БРАК?

МУЖЧИНЫ	%
1. ИЗМЕНА	55
2. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ	39
3. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ	38
4. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ	25
5. ОСКОРБЛЕНИЯ НА ЛЮДЯХ	24
6. ЧРЕЗМЕРНАЯ РЕВНОСТЬ	24
7. ПЛОХОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ	23
8. ЖАДНОСТЬ	20
9. СТРЕМЛЕНИЕ МЕНЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ	18

ЖЕНЩИНЫ	%
1. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ	50
2. ИЗМЕНА	49
3. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ	48
4. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ	43
5. ПЛОХОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ	31
6. ОСКОРБЛЕНИЯ НА ЛЮДЯХ	30
7. ЧРЕЗМЕРНАЯ РЕВНОСТЬ	26
8. ЖАДНОСТЬ	24
9. НЕХВАТКА ДЕНЕГ	19

Источник: опрос ВЦИОМ (www.wciom.ru), июль 2011 года. Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа.

5 Не утони в словах

Приступив к объяснению, будь краток. Излагай причины уйти прямо (см. пункт 4), только будь мягок в формулировках. Если есть новая подруга, то признайся в этом, но не “я уже три года живу с другой”, а “да, у меня намечаются отношения...”. Если уходишь в никуда: “У нас с тобой разный темперамент, взгляды и цели в жизни” вместо “ты старая тупая уродина, ненавижу тебя”. Не обвиняй жену ни в чем, но и не принимай всю вину за происходящее на себя. Сосредоточься на объективных причинах, почему ваш брак развалился и больше его не собрать.

ФОТО: VALERIO CONTINI, VANESSA ZAN, МОДЕЛИ: ROBERTA SOLINAS AND SIMONE SERRA

И ты, брак?

По данным “Демографического ежегодника ООН”, Россия занимает первое место в мире по количеству разводов — в год пятеро из каждой 1000 взрослых жителей расторгают свой брак. На втором и третьем месте — Украина и Белоруссия соответственно

6 Избегай спора

Радуйся, если она просто запустила тебе в голову трехлитровой банкой огурцов. Хуже, если она начнет спорить с твоим решением. Втянувшись в обмен аргументами, ты можешь дрогнуть и согласиться “вернуться к этому разговору позже”, “просто некоторое время пожить отдельно” и т.д. Или не дрогнешь, начнешь возражать, заведешься — и вот вы уже не участники переговоров, а козел и шлюха, поздравляем.

В общем, отвечай односложно, твердди, что все продумал, и не поддавайся на словесные провокации.

7 Не соглашайся подождать

“Поразительно, как много покинутых женщин говорят: муж просто в депрессии, это все стрессы на работе, он не понимает, что делает, это все пройдет”, — делится опытом психолог Джо Ламбле. Не поддавайся на попытки супруги свернуть разговор в это русло, держись своей позиции. И еще раз — не соглашайся на прерванный брак. Если у вас любовь, но нужно отправиться на три месяца в командировку — один раз так можно освежить отношения. Но мрачно разъехаться оттого, что вы видеть друг друга не можете, и надеяться, что такой шаг возродит любовь — вот это самая настоящая наивность. Может, ты и вернешься к ней через полгода, как побитая собака (“жить негде, девушки не любят...”), но счастливее от этого не станешь. Максимум, согласись еще один раз в ближайшее время встретиться и обсудить ваше расставание.

8 Скажи ей “спасибо”

От тебя не убудет. В конце концов, ты когда-то любил эту женщину, и это было довольно приятно. Вот и поблагодари ее за все хорошее, что она тебе дала. Или просто за годы, проведенные вместе. ■

ОРГАНИЗМ

РОТОВАЯ

РАНЬШЕ ВРАЧИ СЧИТАЛИ, ЧТО ЗППП ОПАСНЫ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН. НО ПОТОМ СТАЛИ УМИРАТЬ МУЖЧИНЫ.

ТЕКСТ: АЛИССА ДЖАКОБ, АРТЕМ БЕТЕВ

У 32-летнего Эрика Статлера были ретинированные зубы мудрости (это те, что безуспешно пытаются прорезаться и постоянно ноют). Больно, конечно, но не опасно для жизни. Генеральный менеджер отеля в живописном районе американского штата Айдахо, Статлер проводил по двенадцать часов на работе, очаровывая постояльцев высоким уровнем сервиса. Он не мог позволить себе взять больничный. Поэтому терпел до последнего, пока боль не стала невыносимой, а поедание бутерброда с колбасой не превратилось по ощущениям в пережевывание гвоздей с резьбовой шпилькой.

Но и через два месяца после удаления недозубов боль никуда не исчезла. Любой перекус был мучением, Статлер начал терять вес. В итоге он пошел к другому стоматологу, а тот немедленно направил его к местному ухогорлоносу. Отоларингологу понадобилось всего несколько минут, чтобы понять причину страданий генерального менеджера. Помявшись, он посмотрел Статлеру в глаза и сказал: “Сынок, я думаю, у тебя рак”.

Статлер не поверил своим ушам. Он был спортсменом в колледже, до сих пор бегал почти каждый день, никогда не курил и выпивал лишь несколько кружек пива в неделю. “Моя жена говорила, что я самый здоровый мужчина из всех, кого она знала”, — разводит руками Статлер. Между тем среднестатистический больной раком ротовой полости — это заядлый курильщик или алкоголик в возрасте за 60.

Впрочем, определение “среднестатистического больного” стало меняться по мере того, как по всей стране (не пугайся, пока речь идет о США, но насторожись) все чаще диагноз “орофарингеальный рак”, или “рак ротоглотки” стали ставить молодым мужчинам, ведущим здоровый образ жизни. Статлер вскоре узнал, что является одним из тех неудачников, во рту которых поселился особо опасный штамм вируса папилломы человека (ВПЧ). Эту инфекцию сложно выявить и невозможно вылечить. И она может привести к развитию опухоли.

подлость

Язык твой — рак твой

По оценкам американского Центра контроля заболеваний (CDC), каждый второй сексуально активный житель Земли рано или поздно подхватывает ВПЧ. Причина популярности этой заразы в том, что это инфекция-невидимка: в 99% случаев заболевание протекает бессимптомно. Большинство людей, зараженных ВПЧ, даже не знают, что вирус находится в их в организме и они являются его разносчиками. У кого-то вирус в организме замирает на годы, у определенного числа заболевших иммунная система даже сама справляется с заразой — год-другой, и ты вновь чист. У оставшегося процента "счастливчиков" вирус вылезает наружу — в виде бородавок, наростов и прочих малоаппетит-

В период с 1998 по 2008 год в США доля курящих в общей массе мужчин снизилась. А число заболевших раком ротоглотки выросло. Возможно, причина — растущая популярность орального секса.

36

ПРОЦЕНТ РОСТА ЧИСЛА ЕЖЕГОДНО ВЫЯВЛЯЕМЫХ СЛУЧАЕВ РАКА РОТОГЛОТКИ

ПРОЦЕНТ СНИЖЕНИЯ ЧИСЛА КУРЯЩИХ МУЖЧИН

13

ных штук. Существуют около 70 видов вирусов группы ВПЧ; те из них, что селятся непосредственно на гениталиях, проявляются в виде похожих на соцветия цветной капусты бородавочных наростов на пенисе или вокруг вагины.

Та еще картина, верно? И этим ужасы не заканчиваются. В 70-х годах прошлого века исследователи установили, что штамм ВПЧ-16 провоцирует рак шейки матки (иначе называемый цервикальным раком). С тех пор была разработана вакцина от этого штамма, а в США ее даже сделали обязательной для всех девочек.

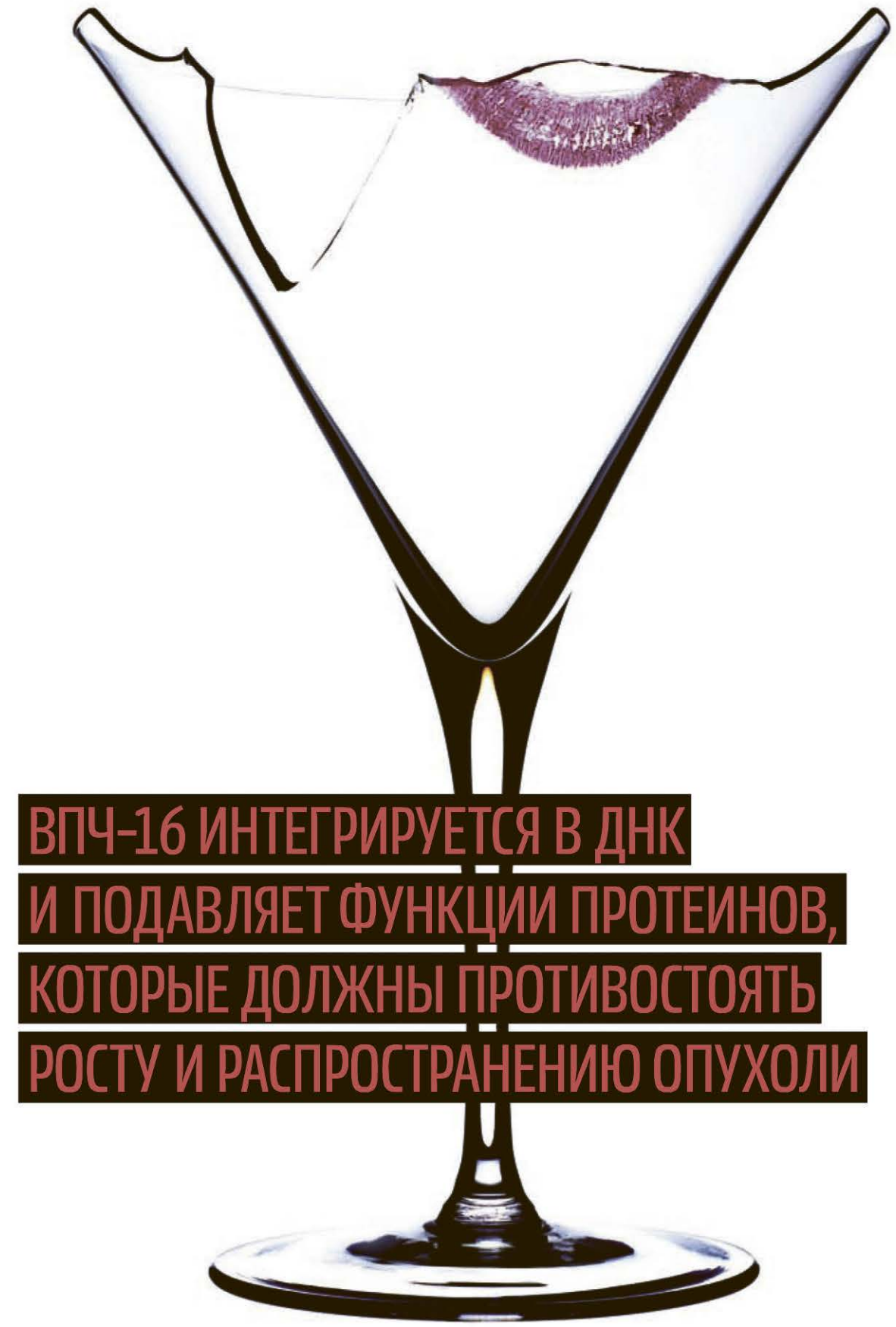
Но ВПЧ продолжает преподносить сюрпризы.

В период с 1998 по 2008 год в той же Америке доля курящих в общей массе мужчин значительно снизилась. А число вновь выявляемых каждый год случаев рака ротоглотки (как раз такой был у Эрика Статлера) вдруг выросло на треть. В чем дело? Проблемой занялся Университет Джонса Хопкинса, и уже в 2010 году в тканях орофарингеальной опухоли одного из исследуемых пациентов был обнаружен ВПЧ штамма №16.

Итоговое исследование, опубликованное в New England Journal of Medicine, показало: инфицирование ВПЧ-16 повышает шансы больного заполучить рак ротоглотки в 32 раза! Для сравнения, другие факторы риска — длительное курение и чрезмерное употребление спиртного — повышают такую вероятность в 3 и 2,5 раза соответственно.

Механизм действия вируса в принципе ясен: ВПЧ-16 интегрируется в ДНК и подавляет функции протеинов, которые должны противостоять росту и распространению опухоли. Но как он попадает в рот? ВПЧ-16 — вирус локального действия. Он передается половым путем, на половых органах и оседает. Вирус, попавший на пенис, не будет карабкаться вверх по всему организму в поисках рта.

Это слишком свежий вопрос, чтобы дать на него твердый ответ. Любая наука требует проведения тысяч экспериментов и длящихся годами наблюдений, чтобы подписаться под тем или иным утверждением. Но основная (и единственная, собственно) версия, над которой работают ученые, — заражение ротовой полости папилломавирусом №16 происходит в ходе орально-генитального контакта. Согласно исследованию все того же New England Journal of Medicine, мужчины, которые доставляли оральный секс шести или более партнершам, в 9 раз больше рискуют получить орофарингеальный рак, чем девственники, не делавшие этого никогда и ни с кем.



ВПЧ-16 ИНТЕГРИРУЕТСЯ В ДНК И ПОДАВЛЯЕТ ФУНКЦИИ ПРОТЕИНОВ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ РОСТУ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ ОПУХОЛИ

В последние десятилетия куннилингус (давайте наконец произнесем это слово) стал обычным делом. И вот вам результат. Кстати, женская гетеросексуальная половина человечества, оказывая оральные ласки даже зараженным мужчинам, практически ничем не рискует. На поверхности пениса папилломавирус не скапливается. Другое дело — вагина, практически идеальная открытая среда для развития всякой нечисти.

Держи язык за зубами

За день до того, как американцу Брайану Хиллу диагностировали 4 стадию рака ротоглотки, он катался на лыжах на озере Тахо. “Я чувствовал себя абсолютно нормально, — вспоминает Хилл, которому тогда было за 40, и в то время он не курил. — У меня во рту не было ранок, и ничего не болело”. Но его борода до поры скрывала увеличившийся лимфоузел. “Когда я его нащупал, он был размером с миндальный орех”, — говорит Хилл. Врачи-коновалы поначалу пробовали задавить неведомую инфекцию антибиотиками, а когда это не помогло, догадались провести биопсию. Так и есть — в лимфатических узлах Брайана были обнаружены раковые клетки.

Хилл, несколькими годами ранее продавший свой бизнес по производству зубных имплантов, думал, что немного смыслит в области здоровья ротовой полости. И все же опухоль, зародившаяся, как выяснилось, в его правой миндалине, так и зрела без внимания целых два года.

Лечащий стоматолог Хилла не обратил внимания на эту проблему. В Онкологическом центре MD Anderson в Хьюстоне Хиллу подтвердили, что к ним поступает много некурящих людей с раком ротоглотки, но чем это объяснить — врачи, признаться откровенно, пока не знают. Хилл вспоминает, что его лечили всем, кроме, разве что, святой воды: химиотерапия, лучевая терапия, потом ему просто удалили кусок шеи. Брайан страдал от тошноты и рвоты, сидел на сильных болеутоляющих, год питался из тюбика и потерял больше 20 кг.

Лишь спустя год после постановки диагноза врачи почти случайно выяснили, что Брайан Хилл — носитель ВПЧ-16, хотя сам-то он и понятия не имел о существовании подобной ин-

ЧТО ТАКОЕ РАК РОТОГЛОТКИ

- Не путай рак ротоглотки со злокачественными опухолями носоглотки, гортаноглотки, полости рта и губы. Собственно "ротоглотка" — это мягкое небо, небный язычок, гланды, корень языка и небные дужки. Только в этих тканях вирус папилломы человека (ВПЧ) может вызывать рак. Другие факторы риска — курение, употребление алкоголя, ионизирующее излучение и сбои в работе иммунной системы.

- На первой и второй стадии возможные симптомы такого рака — устойчивая боль в горле, которая сопровождается болью в ухе (на стороне, которая поражена опухолью), изменение голоса, ощущение раздражения в горле, затруднения движений языка, сложности при глотании и кровотечение изо рта. Как правило, на третьей и четвертой стадии у больного сильно увеличиваются шейные лимфоузлы.

- В зависимости от того, какие именно ткани поражены и на какой стадии болезнь, пятилетняя выживаемость (показывает, какой процент больных остается в живых спустя 5 лет после окончания лечения) может быть от 10% (основание языка, четвертая стадия) до 77% (мягкое небо, первая стадия). Кроме того, на эффективность терапии оказывает влияние причина, вызвавшая опухоль. "Данные последних исследований показывают, что пятилетняя выживаемость больных, у которых рак ротоглотки вызван ВПЧ, выше, чем у тех, чьи злокачественные изменения в тканях возникли из-за курения. Дело в том, что изменившиеся под действием вируса клетки, как правило, чувствительны к довольно щадящему режиму радиотерапии, а курильщиков лечить гораздо сложнее", — говорит Илья Романов, к. м. н., старший научный сотрудник отдела опухолей головы и шеи РОНЦ им. Н. Н. Блохина.

И МЫ ТУДА ЖЕ

В последние 20 лет в нашей стране ежегодная статистика случаев рака ротоглотки меняется слабо и число заболевших относительно невелико. Так, в 2007 году было зарегистрировано 2012 больных. Для сравнения: в том же году злокачественная опухоль желудка была обнаружена у 41 941 пациента, а всего онкологи зафиксировали 485 387 новых случаев рака. При этом мы, мужчины, подвержены злокачественным изменениям ротоглотки сильнее женщин. В 2007 году на 100 000 человек у нас приходилось 2,7 случая данного вида рака, а у слабого пола — 0,34 случая. "Как и 10 лет назад, с подобными злокачественными опухолями к нам, как правило, обращаются пожилые люди, которые всю свою жизнь много курили и злоупотребляли спиртным. В России это пока два основных фактора риска развития рака ротоглотки. Но в последнее время стали появляться и те, у кого злокачественные изменения вызваны ВПЧ. Это относительно молодые больные, которые ведут здоровый образ жизни. Правда, таких пациентов пока немного", — говорит Илья Романов, к. м. н., старший научный сотрудник отдела опухолей головы и шеи РОНЦ им. Н.Н. Блохина.

фекции. Анализ на цервикальный ВПЧ — вполне рутинная процедура ежегодного гинекологического осмотра, но мужчин эти осмотры не касаются. Обследование сложно проводить и потому, что ВПЧ — хитрый вирус. Он лежит "про запас" долгое время и годами может пребывать в латентной фазе. Вот почему большинство врачей говорят, что людям в моногамных отношениях бесполезно менять свои сексуальные привычки после того, как один из них получил диагноз ВПЧ. Скорее всего, эта инфекция есть уже у обоих партнеров.

Насколько все это серьезно? Еще предстоит оценить. Но 25 октября прошлого года Федеральный консультативный комитет CDC США принял решение: вакцинация от ВПЧ становится обязательной как для девочек, так и для мальчиков 11-12 лет.

Без паники

Что же делать? Прежде всего, не впадать в уныние. Рак ротоглотки, даже с учетом растущего числа новых диагнозов — довольно редкая болезнь. В США с таким приговором живут всего 3,6% от общего числа раковых больных. В России этот процент еще ниже — куннилингус пробрался еще не во все уголки нашей необъятной Родины. (Но надо быть настороже — многие болезни, возникшие за рубежом, впоследствии проникли к нам и утвердились здесь с ошеломляющим успехом — вспомни хотя бы СПИД). Чтобы подхватить рак в результате куннилингуса, надо еще очень постараться. Нужно, чтобы твоя женщина заразилась именно ВПЧ-16, а никаким другим (по статистике, всего 1,5% женщин являются носителями этого вируса); чтобы этот вирус перешел к тебе (вероятность заражения — все же не 100%); чтобы твоя иммунная система дала сбой, в результате которого вирус активизируется. И то не факт, что все это приведет к появлению опухоли.

К тому же, по сравнению с раком ротовой полости, связанным с курением, рак от ВПЧ лучше поддается лечению. "Выздоравливают от 80 до 90% пациентов, при условии, что они не курят, — говорит доктор Роберт И. Хаддад, глава центра онкологии шеи и головы Института рака Дана-Фарбера. — Отчасти потому, что они молоды и находятся в хорошей физической форме, им легче удается справиться с агрессивным лечением".

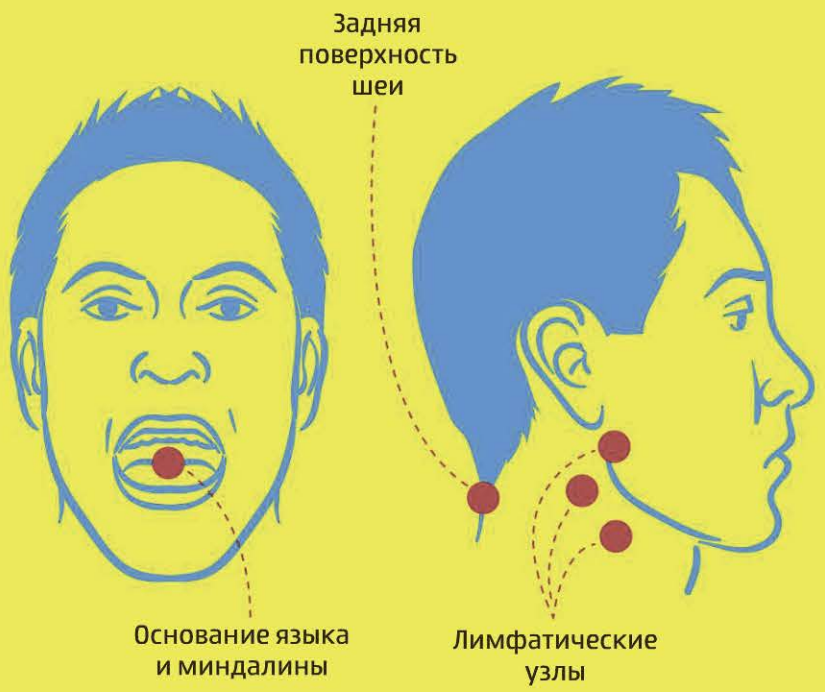
Вспомним Брайана Хилла. Он живет без рака уже больше десяти лет и за это время основал некоммерческий фонд — The Oral Oncology Foundation ("Фонд оральной онкологии"), который поддерживает исследования и помогает пациентам.

Статлер также находится в ремиссии; как и Хиллу, ему пришлось пройти через радиотерапию, химиотерапию и хирургическое вмешательство: врачи удалили ему 44 пораженных лимфоузла и половину нижней челюсти.

Несмотря на то, что истории Статлера и Хилла завершились относительно благополучно (они, по крайней мере, до сих пор живы), ранняя диагностика сделала бы их лечение и выздоровление менее физически затратными. Так что не отказывайся от своих сексуальных привычек, но обязательно проводи регулярный самостоятельный осмотр "горячих точек" твоей ротовой полости: обращай внимание на основание язык, небо и миндалины (подробнее см. врез внизу страницы) и следи за лимфоузлами на шее. И напоследок — банальный совет, о котором многие все равно забывают. В наше нелегкое время нельзя доверять никому — занимайся сексом только с постоянной партнершей. И пусть это будет девочка из хорошей семьи, опрятная и сдержанная в выборе партнеров. ■

ОПУХОЛЬ С ЗУБАМИ

Конечно, дантисты могут запломбировать дырки в зубах, но могут ли они обнаружить рак? В недавнем исследовании журнала Journal of Public Health Dentistry 89% американских стоматологов сообщили, что они проводят рутинные обследования пациентов на рак ротоглотки, когда те приходят лечить зубы. Но более половины не признались, что осмотр двух ключевых областей организма они "пропускали". Если просишь своего зубного проверить тебя на наличие рака (визуально и тактильно), убедись, что он не пропустил эти "горячие точки", показанные на рисунке справа.



СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

20%

ИСКОВЫХ ЗАЯВЛЕНИЙ НА РАЗВОД, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ АНГЛИЙСКИЕ ЮРИСТЫ, СОДЕРЖАТ УПОМИНАНИЕ FACEBOOK КАК МЕСТА ВИРТУАЛЬНОЙ ИЗМЕНЫ ОДНОГО ИЗ СУПРУГОВ. КАК УЙТИ ИЗ СЕМЬИ, ИЗБЕЖАВ СУДЕБНЫХ ТЯЖБ, УЗНАЙ НА СТР. 98

3/4

ЛЮДЕЙ, ДАВШИХ СЕБЕ ОБЕЩАНИЕ С 1 ЯНВАРЯ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЭТОЙ ИДЕИ УЖЕ СПУСТЯ НЕДЕЛЮ. МОЖНО ЛИ ПРОДЕРЖАТЬСЯ ДОЛЬШЕ И СДЕРЖАТЬ СЛОВО — ПРОВЕРЬ НА СТР. 92

ЯЗЫК

ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ 16 МЫШЦ. О ТОМ, КАК ОН МОЖЕТ ДОВЕСТИ ДО БЕДЫ МУЖЧИНУ, ЧИТАЙ НА СТР. 106

35

РАЗ ДЖЕРЕМИ РЕННЕР ВИДЕЛ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ “ХРАБРОЕ СЕРДЦЕ”. В КАКИХ ФИЛЬМАХ ТЫ УВИДИШЬ ЕГО САМОГО В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ, СМОТРИ НА СТР. 80

543

КГ ВЕСИТ САМАЯ БОЛЬШАЯ НА СЕГОДНЯ ПЛИТКА ШОКОЛАДА. ОНА БЫЛА ИЗГОТОВЛЕНА В ЧИКАГО. СКОЛЬКО СЛАДКОГО МОЖЕШЬ СЪЕСТЬ ЛИЧНО ТЫ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — ВЫЯСНИ НА СТР. 86

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ

КАК ОТДОХНУТЬ ТАК, ЧТОБЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОТДОХНУТЬ.

Не надо жаловаться приятелям в баре, закатив глаза к потолку, что на работе впахиваешь, как лошадь. Законного и даже оплаченного отдыха у нас — больше трети года, если суммировать отпуск, праздники и выходные. Чувство перманентной усталости — не из-за невыносимых условий, а из-за нашего хронического неумения воспользоваться тем, что нам положено. Руководствуясь научными данными, опытом заядлых путешественников и просто здравым смыслом, мы подготовили для тебя 29 идей, как сделать отдых в наступающем году действительно полезным и запоминающимся.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН, АНДРЕЙ ХРЕНОВ

БОЛЬШИЕ КАНИКУЛЫ

В 2012 году у нас на отдых есть 139 дней. По сравнению с европейцами, которые отдыхают в среднем на 10 дней меньше, нам несказанно повезло.

ИТАК, ЧТО МЫ ИМЕЕМ:

Отпуск ..... *28 дней*
Праздники ..... *15 дней*
Оставшиеся выходные* ..... *96 дней*

В ТОМ ЧИСЛЕ, ОТДЫХАЕМ:

1-9 января
Новогодние каникулы, Рождество, выходные

23 февраля
День защитника Отечества

8-10 марта
Международный женский день, совмещенный с выходными

29 апреля — 1 мая
Праздник Весны и Труда, выходные

9 мая
День Победы

10-12 июня
День России, выходные

3-5 ноября
День народного единства, совмещенный с выходными

*Предположим, что, когда ты берешь отпуск, часть выходных "сгорает" в нем.

ГОРМОНОТЕРАПИЯ

В конечном итоге хорошее самочувствие определяется уровнем тех или иных гормонов в нашей крови. Каждый из предложенных нами видов досуга активизирует выработку определенных гормонов (обращай внимание на значки у каждой статьи). Какую пользу это принесет тебе — см. ниже.

РОМАНТИКА

Уединившись с подругой на фоне красот, ты повысишь уровень окситоцина в крови у вас обоих — а этот гормон отвечает за привязанность. И значит, по возвращении домой ваши отношения станут еще более крепкими.

СПОРТ

Если хочешь почувствовать себя сильнее, выбери вариант отдыха, который повысит уровень тестостерона — гормона, отвечающего в том числе за рост твоих мускулов.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Иногда хорошая доза адреналина — как раз то, что доктор прописал. Отдых под знаком этого гормона задаст хорошую встряску нервной системе.

ВКУС

Сегодня многие курорты предлагают не только попробовать лучшие местные блюда, но и научиться готовить их самому. Это наилучший способ умилостивить гормон, отвечающий за чувство голода, — грелин.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Выходные под этим девизом повысят уровень дофамина — гормона, ответственного за хорошее настроение. Ты вернешься домой спокойным и умиротворенным.

УДОВОЛЬСТВИЕ

Много развлечений и все они разные — такой вариант ведет к усиленной выработке серотонина. Из отпуска ты вынырнешь энергичным, веселым и с чистыми мозгами.

СОЛНЦЕ

Старый, добрый, да еще и научно доказанный слух иногда лучше новых двух: большое количество солнца повышает уровень мелатонина, который защищает от депрессии и гарантирует прекрасный ночной сон.

Полезные сайты

Booking.com
Позволяет самостоятельно забронировать отели в 155 странах мира. Не берет комиссию за бронирование, не замораживает деньги на карточке, а бронь, как правило, можно безнаказанно отменить за 24 часа до приезда.

Aviacassa.ru
Находит и сопоставляет рейсы и цены более 500 авиакомпаний по забитому в поисковик направлению. Цены здесь случаются даже ниже, чем на сайтах авиаперевозчиков. Комиссию сайт не берет, билет присылает на электронную почту.

Holidayautos.com
Сервис по аренде машин. Моментально подбирает наилучшие варианты в базе из 5000 городов. Также на сайте можно спланировать свой маршрут. Есть поисковик на русском.

Travel.ru
Здесь можно найти краткую информацию на русском практически о любой стране мира, рекомендации на тему погоды, валюты, местных нравов и прочих нужных вещей, а также подобрать тур или авиабилет.

Lonelyplanet.com
Один из лучших онлайн-путеводителей по миру. Подробная информация о странах и городах постоянно обновляется. Здесь можно найти не только достопримечательности, но и актуальные практические рекомендации пользователей.

ФОТО: ВИКТОР ЛЯГУШКИН, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

Финал недели

Мы подобрали лучшие варианты для выходных — куда можно выбраться из Москвы на пару дней. Страна у нас большая, и если ты живешь не в Москве, а во Владивостоке, то просто пользуйся предложенной нами схемой получения нужных гормонов, а места подбери по аналогии.

А АДРЕНАЛИН

СЪЕХАТЬ С ДЮНЫ

Дубай, ОАЭ

Сезон: ■■■■□□□□□□□■■ *

Если ты думаешь, что развлечения в пустыне ограничиваются галлюцинациями в виде цистерны с водой, то тут ты сильно ошибаешься. Умные люди уже давно придумали, как использовать песчаные дюны. Например, в Дубае с них катаются на специально подготовленных досках или даже лыжах. И все это называется сендбординг. Правда, имей в виду — для сендбордеров не строят подъемников, таскать доску в гору придется самому.

Билеты Москва–Дубай–Москва — 21 тыс. руб.

* Квадратиками обозначены месяцы года, начиная с января.

Бежать от быка

Памплона, Испания

Сезон: □□□□□□■□□□□□

То, как ты бегал на перемене от одноклассника, — еще не самый опасный забег. Тому всегда можно было предложить сигарету, чтобы отстал. Огромные быки, несущиеся по улицам Памплоны за толпой с 7-14 июля, во-первых, не курят, а во-вторых — у них рога. Каждый день корриды с ранчо Alcurrucen выпускают десяток животных. Высший шик — пробежать как можно дольше и как можно ближе к животным. Главное правило: если упал, лучше не вставать — хуже будет.

Билеты Москва–Барселона — 8000 руб., далее на поезде до Памплоны, забег с быками — бесплатно.

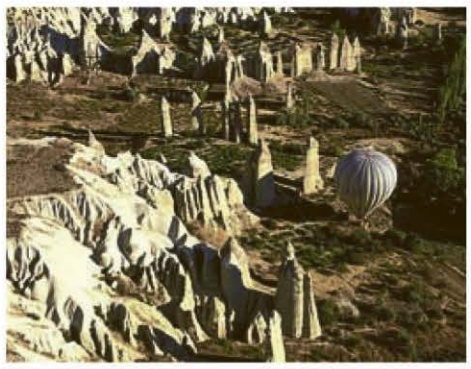
Сядь за руль

Московская область

Сезон: ■■■■■■■■■■■■

В нескольких десятках километров от Москвы есть совершенно непролазные болота, овраги и ручьи. Джип разрезает воду, мотор ревет, взлетаешь на горку, а оттуда срываешься вниз, едва успевая затормозить перед поваленным деревом. Инструктора подчеркнуто флегматично взирают на твои мучения и безошибочно прокладывают маршрут исключительно по самым непроходимым местам.

trophy-life.ru, 21 тыс. руб. (за трех человек в машине), 5 часов по бездорожью, обед. Свою машину мучить не придется, подготовленный автомобиль организаторы предоставят на месте.



Взмыть в воздух

Турция, Каппадокия

Сезон: □□□■■■■■■■□□

В пять часов утра тебя заберет из отеля машина и отвезет к месту взлета. Воздушный шар поднимется на высоту полтора километра, корзину будет отчаянно трепать ветер, зато в такой обстановке четче отмечаешь окружающие детали: вот соседку по экскурсии уже почти тошнит. А внизу — уникальные скалы Каппадокии, образовавшиеся после извержения вулкана миллионы лет назад, — вот верблюд, башня, сова и еще что-то не очень приличное, сразу семь штук.

goremeballoons.com, перелет Москва–Стамбул–Каппадокия —13 тыс. руб., полет на шаре — $100.

Стань рафтером

Кереть, Карелия

Сезон: □□□■■■■□□□□

Нестись тебе придется по реке Кереть к Белому морю. После ночевки в городке Лоухи тебя ждут настоящие приключения, опасные пороги, которые рафтеры назвали с любовью — Белый зуб, Сухой и Мураш. На самом деле их там несколько десятков. Инструктор Марлен Зиядинов покажет тебе, как не попасть в "бочку", а под конец выведет в Белое море. Тут советуем сбавить темп и встретить на замшелой сопке непередаваемой красоты закат, а потом поймать ценную лососевую рыбу — нельму.

art-extreme.ru, тур на выходные — 11 900 руб. Поезд Москва–Петрозаводск–Москва — 5 тыс. руб. (купе).

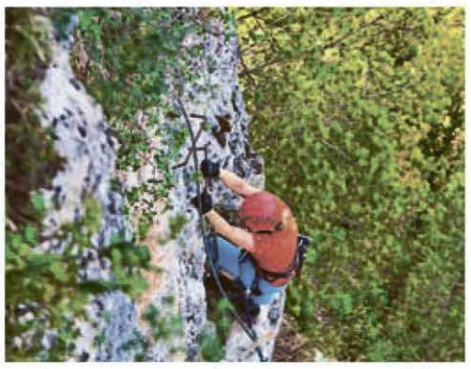
УЙДИ НА ДНО

Пермская область, Россия

Сезон:

Неподалеку от села Орда в Пермском крае тебе нужно будет залезть в маленькую дыру в земле. Потом спуститься по лестнице вниз метров на пятьдесят. Тут надевай дайверское оборудование и ныряй в подземное озеро — и вот ты уже в Ординской пещере. Это одна из самых больших подводных пещер в Европе, она тянется почти на пять километров. Помимо кейв-дайверов и ученых-исследователей, здесь ты можешь встретить крангоникса Хлебникова. Этот крошечный рачок обитает только в темноте и холоде пермских подводных пещер. А ты еще жаловался на жизнь и свою клетушку в хрущобе?

baikaldiving.ru, билет Москва–Пермь — 9000 руб., курсы кейв-дайвинга — 13 500 руб.



Поднимись в горы

Краснодарский край, Россия

Сезон:

Апшеронский район, западный край Большого Кавказа. В Гуамское ущелье проберешься пешком по узкоколейке между скал — ее построили в 1930-х годах заключенные. Вокруг — реликтовые самшитовые деревья. Спустись к пещере Арэд — вход в нее находится примерно посредине сорокаметрового скального отвеса, без альпинистского снаряжения и хорошего проводника туда лучше не соваться. Напиши гиду Максиму Богатыреву (arpss_7@rambler.ru). Он как-то помог группе корейцев спуститься с семитысячника Музтаг-Ата, что на западе Китая, за что получил медаль. Максим проведет тебя вглубь скалы на километр — там, по его словам, живет летучая мышь Дядя Валера.

Перелет Москва–Краснодар — 7000 руб., услуги гида от 3000 руб.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОГРАММЫ

iOS, www.apple.com

Serf Report Информация для серферов по всему миру. Высота волн, температура воды и воздуха на тысяче пляжей.

Руссо туристо Разговорник на 25 языках. Печатаешь на экране текст, программа переводит его на нужный язык, а ты тычешь телефоном в нос прохожему: “Как пройти в библиотеку?”

Android, market.android.com

PlaceMemo Одним нажатием можно отмечать на карте место, которое понравилось и к которому хочется вернуться, — красивый вид со скалы или ресторан, где подают вкусную запеченную рыбу.

aMetro — World Subway Maps Карты метро для многих городов мира. Также есть автобусные и троллейбусные маршруты.

М МЕЛАТОНИН

По пути варягов

Псковская обл., Россия

Сезон:

Доберись до Себежского национального парка, откуда лесными тропами гиды проведут почти до границы с Белоруссией. Далее тебя ждет заплыв по озерам, связанным между собой узкими протоками, и ночевка в палатках. Именно по этим местам когда-то пролегал "Путь из варяг в греки". Световой день в эти месяцы длится 17-18 часов, температура — 23-25° С и на открытых водных пространствах можно загореть до черноты.

Билет на поезд Москва–Себеж — 1800 руб., услуги гида — от 2500 руб.

МЕЧТА СЕРФЕРА

Азовское море, Россия

Сезон:

Должанская коса — это километры белых пляжей, море, солнце, воздух с запахом сосен. Но самое главное здесь, конечно же, ветер — для любого серфера предложение сорваться на Должанку звучит райской музыкой. Благодаря удачному расположению Должанка хороша как для новичков, так и для тех, кто катается прилично. Здесь есть серф-кемпы — небольшие гостиницы, где можно взять напрокат оборудование. Но никто не запрещает просто поставить на пляже палатку. А некатающуюся подругу сюда стоит заманивать, обещая возможность позагорать топлес на секретном пустынном пляжике.

Остановиться: "Серф-приют", небольшой чистенький отель с Wi-Fi и удобной хранилкой для оборудования. Стоимость от 1000 руб. в сутки на человека, serf-shelter.ru. Перелет Москва–Краснодар — 7 тыс. руб.

Т ТЕСТОСТЕРОН

Зимний кайтсерфинг

Ярославская обл., Россия

Сезон:

Любимые шорты, увы, надеть не удастся. А так все то же самое, что и летом: стоишь на борде, в небе реет змей. Только под ногами не вода, а покрытое льдом Плещеево озеро. Если хочешь — можешь использовать сноуборд или горные лыжи. В снегу изваляешься вдоволь.

www.kiteboom.ru, автобус Москва-Переславль — 400 руб., курс сноукайтинга — 19 тыс. руб.

Заберись на скалу

Ленинградская обл., Россия

Сезон:

Неподалеку от Выборга есть Поселок Пальцево, тут большой скальный район, ущелья, трещины. Тебе выдадут альпинистское снаряжение и отправят на самый верх. От созерцания северных красот на вершине тебя оторвет только окрик инструктора: "Ну ты че там?"

Услуги инструктора — 1500 руб. Связаться с гидом: angor_s@rambler.ru.

Крути педали

Владимирская обл., Россия

Сезон:

Прежде чем добраться до палатки и рухнуть спать, тебе придется активно поработать ногами. В день ты будешь проезжать по Владимирской области на велосипеде по 100 км. Легкие передышки будут у разных достопримечательностей — вроде усадьбы графа Храповицкого или Судогодского гейзера.

Тур на выходные — 5 тыс. руб. Заказать можно на rusvelos.ru, rusnorth.ru.

G ГРЕЛИН

Ешь полезное

Шаховской район, Россия

Сезон:

Езжай на подмосковную ферму "Коновалово". Коровы тут три раза в день слушают музыку, свиньи три раза моются. Тебя поселят на берегу пруда и будут кормить экологически чистыми продуктами — мясом, творогом, сметаной. Для гостей периодически готовит сам владелец фермы Александр Коновалов.

konovalovo.com, 3 тыс. руб. в день.

S СЕРОТОНИН

В ЛЕДЯНОМ ЗАМКЕ

Кеми, Финляндия

Сезон:

Здесь каждую зиму в конце января появляется новый замок — с античными скульптурами и дорическими колоннами. Все — даже посуда в ресторане — изо льда. К услугам гостей 21 жилой номер, в том числе люкс для новобрачных. Здесь же можно и обвенчаться — в ледяной часовне. Температура внутри замка — минус пять градусов. По сравнению с –25° на улице вполне даже приятно.

www.snowcastle.net Стоимость ночи в отеле — от 115 евро с человека в двухместном номере.

D ДОФАМИН

Отправься в плавание

Ладожское озеро, Россия

Сезон:

Во время яхтинга на Ладожском озере ты не только сможешь распугать купающихся у берега людей, но и уйти в дальнее плавание: озеро самое большое в Европе, его площадь 17 700 кв. км.

www.marin.ru, билет Москва—Санкт-Петербург—Москва — 3 тыс. руб., далее на электричке, аренда яхты — от $200 в день.

Выпей вина

Абрау-Дюрсо, Россия

Сезон:

Неподалеку от Анапы есть поселок Абрау-Дюрсо, где уже полторы сотни лет делают шампанское. Чтобы дегустация слишком уж сильно не подействовала на организм, можно периодически окунаться в море или близлежащее озеро Абрау. Ну и непременно загорать на местных пляжах.

u-ozera.ru, билет Москва-Анапа-Москва — от 5 тыс. руб., экскурсия — 500 руб.

Гуляй по Лиссабону

Португалия

Сезон:

Вот увидишь: Лиссабон — один из лучших городов, чтобы расслабиться. Тут залитые солнцем узкие улочки и крошечные кафе (недорогие!), где можно несколько часов наблюдать, как воды Тежу меняют цвет. Не забудь заказать бокал-другой Vintage Porto. Сразу поймешь, что портвейн в Португалии и напиток с тем же названием, который ты пил у памятника Грибоедову зимой, — это совсем разные вещи. Туристов сейчас много везде, но все же Лиссабону далеко до Барселоны или Рима: назойливый гид или японец с фотоаппаратом не потревожат тебя под стенами замка святого Георгия. Ближе к ночи отправляйся по барам района Байру-Алту (когда будешь танцевать на стойке, будь осторожен и не упади).

Прямой перелет Москва–Лиссабон — компания TAP (от 15 840 руб., туда-обратно). Путь чуть более 4-х часов.

Твои идеальные 7 дней

Неделя отдыха — это не только семь дней валяния тюленем на пляже. Есть и другие, не менее интересные варианты. Вот они:

Новое тело

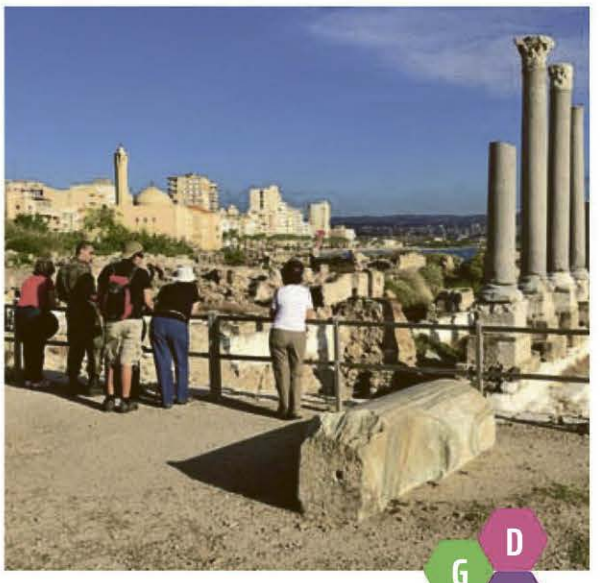
Сент-Люсия

Сезон:

Отдайте нам свое тело на неделю, а мы вам вернем ваш разум, обещает центр Body Holiday, что на северном побережье острова Сент-Люсия (Карибы). Этот остров в форме манго славится своей нетронутой природой и идеальными возможностями для занятия собой, любимым: неделя в уединенном месте под солнцем на берегу океана приведет в чувство даже самого нервного горожанина. В Body Holiday к каждому гостю приставлен специальный человек, разрабатывающий личное расписание на неделю: дайвинг, серфинг, теннис, пилатес, велопокатушки по джунглям, стрельба из лука и тренажерный зал, где в качестве персонального тренера — живая олимпийская легенда по десятиборью Дейли Томпсон. Это все для тебя. А если твою девушку от поездки отговорить не удалось, не расстраивайся сильно: различные виды спа, велнес и снорклинг займут ее настолько, что, возможно, даже удастся отдохнуть несколько часов от ее болтовни. Лететь с помощью British Airways со стыковкой в Лондоне. Время в пути — примерно 16 часов. Цена билета — 100 тыс. руб.

Сайт отеля: thebodyholiday.com

Для тебя: велопокатушки по джунглям, стрельба из лука, дайвинг.
Для нее: спа, велнес-процедуры, снорклинг.
Для одиночек: индивидуальный инструктор.
Для всех: отличный спортивный отдых.



ОТКРЫТИЕ

Ливан

Сезон:

Многолетняя гражданская война в Ливане и недавний конфликт с Израилем закончились — можно ехать. Здесь есть все. На улицах Бейрута минареты мирно уживаются с крестами, а те, в свою очередь, с шикарными ночными клубами, короткие юбки — с хиджабами, а на древних развалинах Библоса играют сеты диджеи с мировыми именами. Вдобавок ко всему — вкуснейшая национальная кухня и прекрасное сочетание моря и хвойных горных лесов. Ливанский хребет может похвастаться вполне достойными горнолыжными курортами и живописным треком Lebanon Mountain Trail длиной 440 км, проходящим через 75 городов и деревушек.

Перелет Москва–Бейрут–Москва — 21 тыс. руб.

Для тебя: лыжи и трекинг
Для нее: история и романтика
Для обоих: город невероятных контрастов

У холмов есть тормоза

Австрия, Тироль

Сезон:

Вот так бывает: достал горные лыжи из пыльного угла, а вспомнить, каким концом они едут, не можешь. От недели на склоне меж тем хочется получить удовольствие, а не ушибы и переломы. В Andre Arnold Head Tirolia Ski Racing Camp реально вспомнить все за пару дней. В качестве инструктора — Изи Грюнер, призер Кубка мира по горнолыжному спуску. Днем катаешься под его присмотром — вечером просматриваешь видеозапись своего выступления, подмечаешь ошибки, получаешь советы. А благодаря тем новым немецким словам, которые ты освоишь вместе со способами торможения, соседи по склону будут смотреть уважительно и отъезжать подальше.

racingcamp.at, билеты Москва–Мюнхен–Москва — от 11 200 руб., далее поездом.

Мастерство: улучши технику
Скорости: до 80 км/ч
Победа над страхом: теперь тебе по плечу все что угодно

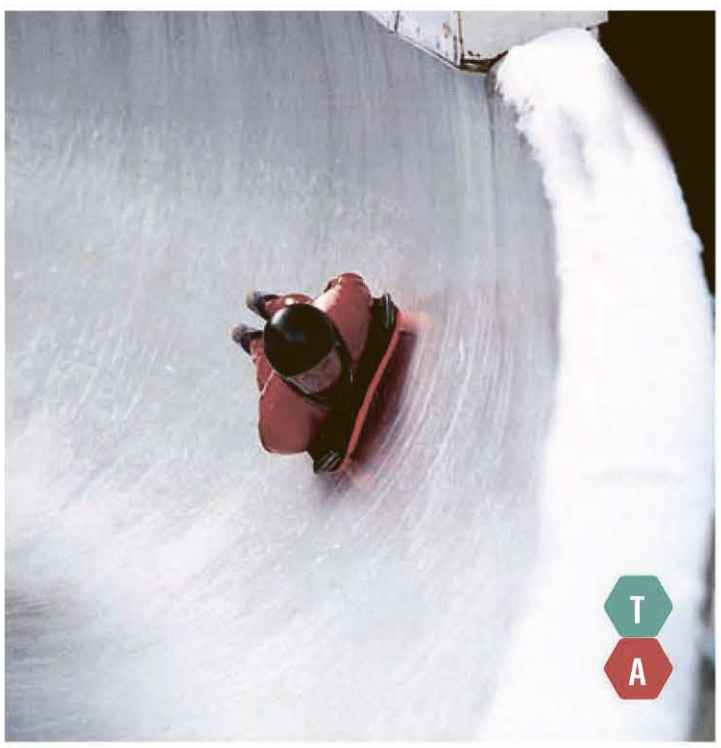
ЛУННАЯ ВЕЧЕРИНКА

Таиланд

Сезон:

Остров Ко Панган знаменит в первую очередь своими Full Moon Party, вечеринками в полнолуние. Это когда на острове в два раза больше народу, чем обычно, везде играет хороший транс, а по пляжам денно и нощно ходят люди с огромными ведрами коктейлей — меньше здесь попросту не наливают. Когда луна убывает и этот дурдом заканчивается, остров снова превращается в тихий рай с шикарной природой и смешными ценами (снять виллу у океана стоит около 300 руб. в сутки с человека). Здесь есть дайвинг и кайтсерфинг. А есть гамак, ноутбук и лень — никто не осудит. Ибо просто не найдет... Перелет Москва–Бангкок–Москва — от 20 тыс. руб. в одну сторону (“Трансаэро”). Далее местными линиями до острова Ко Самуи, и оттуда взять лодку до Ко Панган, все вместе — еще $100-150 с человека.

Исчерпывающие ответы на все вопросы есть в этом блоге: travelovers.org/kopangan-faq-part1



Дело труба

Франция, Ла-Плань

Сезон:

Горные лыжи можно совместить с катанием на санках. Нет, мы не издеваемся и не советуем, куда спихнуть на время отпуска драгоценное чадо. Мы предлагаем обратить внимание на бобслейно-скелетонную трассу французского курорта Ла Плань (La Plagne). Инструктор Жак Дюк с радостной улыбкой сообщает перед спуском, что спортсмен-саночник, погибший на прошлых Олимпийских играх, тренировался именно на этой самой трассе. Возможно, он рассчитывает, что на новичков информация окажет некое отмораживающее действие и в следующие несколько мгновений своей жизни они не успеют испугаться слишком сильно. Если быть более точным — за 30 секунд и 9 поворотов на бешеной скорости. “А что будет, если я съеду с начала трассы?” — спрашивает ошалелый от адреналина и гордости саночный неофит, которого, как и всех новичков, спускают с середины ледяной трубы. “Да ничего... Умрешь просто”, — отвечает мсье Жак, продолжая радостно улыбаться.

Перелет Москва–Париж — 8 тыс. руб. (“Аэрофлот”). www.la-plagne.com — информация о курорте. Забронировать спуск: www.cbis-laplagne.fr

Раз в жизни

Если уж в кои-то веки выдался человеческий отпуск на две-три недели — то пусть он запомнится. Ведь хорошие воспоминания куда ценнее денег, шмоток и гаджетов. Так что не жалей средств, а мы подбросим несколько идей.

В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Замбия, Ботсвана, Зимбабве

Сезон:

Рафтинговые маршруты по африканской реке Замбези проходят через три страны: Замбию, Ботсвану и Зимбабве. Пороги тут достигают пятой категории сложности. Самой большой популярностью пользуется однодневный рафтинг, совмещенный с джип-сафари по Национальному парку в Ботсване. Но настоящие искатели приключений выбирают более серьезный сплав, предполагающий от 2-х по 5 дней на реке с ночевками в палатках. Параллельно стоит порыбачить — здесь можно поймать знаменитую тигровую рыбу, зубастое чудовище длиной до 180 см, в голодные годы промышляющее каннибализмом. Или попробовать банджи-джампинг — прыжок на тарзанке с высоты 152 м.

Грамотные "лодочники" находятся по следующим адресам:
www.zambezirafting.com
www.whitewater.safpar.com
www.zambezi.com
Перелет до Замбии (через Лондон) обойдется в 25 тыс. руб.

Улучшить все

Маврикий

Сезон:

Белоснежные пляжи, поросшие джунглями горы, водопады и коралловые рифы на Маврикии не диковины, а общее место. Поэтому отелям надо привлекать туристов чем-то еще. В отеле Shanti Maurice в нагрузку к волшебным видам предлагают уроки управления яхтой, морской каякинг, дайвинг и, конечно, местную кухню из свежайших продуктов. О ней особо. Ресторан "Бабушкина кухня" — это, собственно, и есть кухня в доме бабушки одного из сотрудников отеля. Тебе покажут, как готовятся местные деликатесы, потом этими деликатесами накормят и предложат приготовить самому. Для девушки — отличные спа и уроки тенниса. Если захочешь прокатиться по острову — учи английский или французский. На этих языках говорят местные гиды, русскоязычного найти можно, но сложно.

Подробности на shantimaurice.com
На Маврикий из Москвы летает, например, Air France через Париж. Стоимость билета примерно 1000 евро.

Для тебя: каякинг, яхтенный спорт
Для нее: спа-процедуры
Для обоих: местная кухня — полезная и только из свежих продуктов

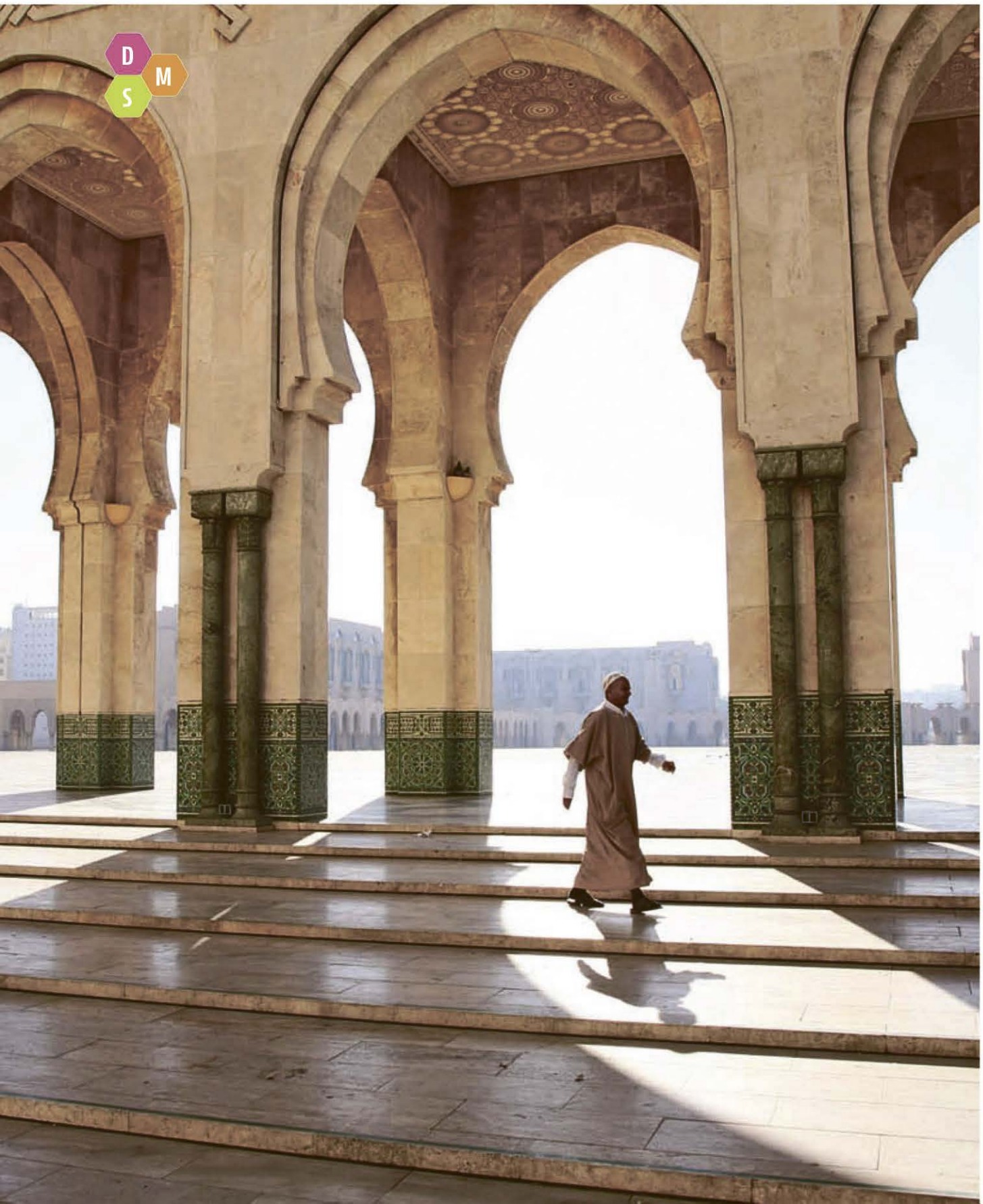
Колдуны, пустыня, волны

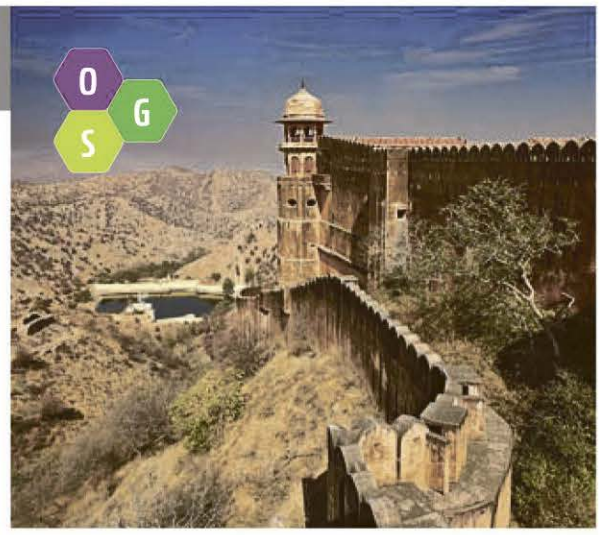
Марокко

Сезон:

Бродить по колониальным улочкам Касабланки, наблюдать за кошками и красильщиками кожи в древнем Фесе, толкаться в ночи среди толпы заклинателей змей, факиров и мошенников “Площади мертвецов” в Марракеше. Пожить в риаде — старинном доме, превращенном в отель на несколько комнат, обставленных антикварной мебелью. А когда надоест — рвануть на джипе в Сахару, где ночью светят огромные звезды, а днем горы песка отбрасывают причудливые тени. Или наоборот — отправиться серфить на берег Атлантики, в богемную Эссуэйру с ее знаменитыми голубыми домами или в диковатую хиппарскую Дахлу, где нет ничего, кроме ветра, серферов и свободы. Устроить себе пляжный отдых в хорошем отеле — для этого подойдет курорт Агадир, или взять напрокат машину, нанять гида и отправиться колесить по стране — в Марокко реально и то и другое.

Перелет: Москва–Касабланка–Москва — от 18 тыс. руб. (Alitalia). Ночь в риаде в Марракеше — от $90 с человека. Аренда машины — от $30 в сутки, плата гиду — от $5 в сутки. Машину можно взять в аэропорту, гида — в одном из городских агентств.





ЭКСПРЕСС МАХАРАДЖЕЙ

Индия

Сезон:

Контрасты Дели и “розовый город” в Раджастане, королевские тигры заповедника Рантхамбор и магия Агры, древние храмы Варанаси — все это реально уместить в одну поездку. Комфортабельный поезд “Экспресс махараджей” — лучший способ для первого знакомства с Индией. Он идет из Дели в Мумбаи. В каждом купе имеются все удобства (туалет, холодная и горячая вода, душ, а в вагонах классом повыше — и настоящие ванны), индивидуальное кондиционирование и удобная кнопка для вызова дворецкого. Персонал очень услужлив, быстро запоминает пожелания и привычки пассажиров. Два вагона-ресторана, вагон-бар и вагон-гостиная не дадут соскучиться вечерами. Легкие закуски и напитки подаются круглосуточно и включены в стоимость. Максимальная вместительность поезда — 50 человек, но столько пассажиров собирается редко. Небольшое число гостей помогает сохранить атмосферу индивидуального обслуживания, достаточного личного пространства и уюта. Стандартный маршрут длится 8-9 дней и включает экскурсии, сафари и торжественные ужины в разных экзотических местах.

Недельная поездка в двухместном купе-люкс — от $1015 с человека, не включая перелет (Москва–Дели, Мумбаи–Москва — от 20 тыс. руб.) www.itec-travel.ru

Для тебя: закажи костюм на рынке Хан в Дели
Для нее: подари ей украшения, купленные у ювелиров в Джайпуре
Для обоих: виды Тадж-Махала

На лыжах с вулкана

Россия, Камчатский край

Сезон:

То, что раз в жизни стоит попробовать обязательно, — спуск на лыжах или сноуборде с действующего вулкана на Камчатке. Вертолет, зафрахтованный туристической фирмой, поднимет на желаемую вершину и оставит там наедине с величественными склонами, ветром, нетронутым снегом и счастливым головокружением. Чаще всего для скоростного спуска используют вулканы Авачинский (с отметкой 2749 м), Вилючинский (2173 м), Жупановский (2900 м), Козельский (2189 м). Один из самых популярных у вертолетных лыжников — Авачинский вулкан — славится причудливым рельефом. А с вершины стоящего рядом Козельского вулкана открывается вид на побережье Тихого океана. В свободное время от восхождения на вулканы можно кататься на снегоходе, заниматься беговыми лыжами, охотиться в одном из здешних охотничьих хозяйств.

Стоимость горнолыжного тура на 1 человека (не включая авиабилеты) — от 131 тыс. руб. www.visitkamchatka.ru, перелет Москва–Петропавловск-Камчатский–Москва — от 13 тыс. руб.

Отель в бухте

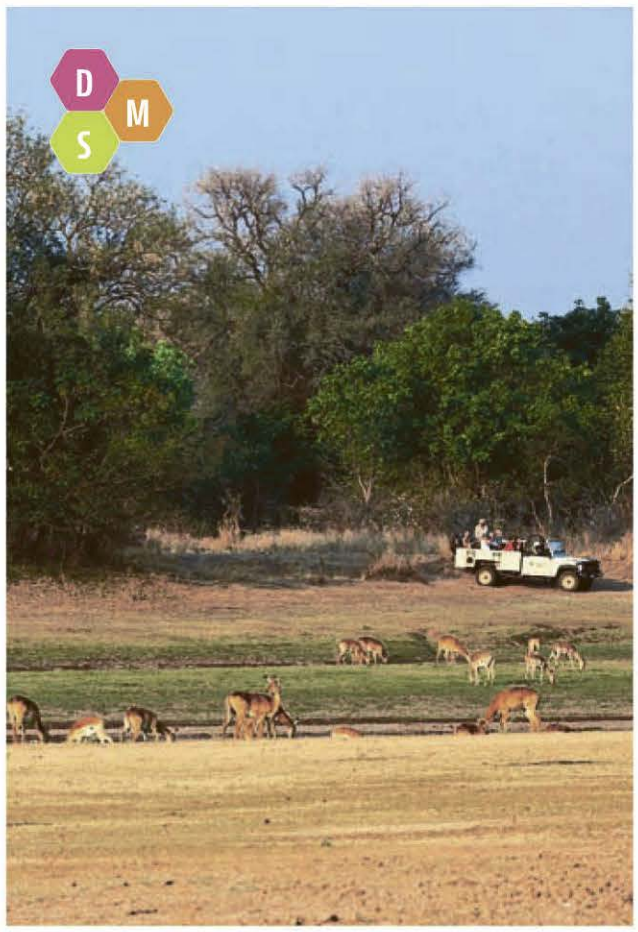
Вьетнам

Сезон:

Вьетнам долго хвалили за прекрасные виды, кухню и чистейшие пляжи, но столь же долго ругали за абсолютно коммунистический сервис. Пляжи остались. А вот "совок" из отельного бизнеса, похоже, уходит навсегда. В бухте Нинх Ван Бэй открылся первый по-настоящему пятизвездочный спа-отель всемирной сети Six Senses. Спиралевидные скалы бухты и ее абсолютная оторванность от внешнего мира создают ощущение, будто ты на другой планете. Встречать день йогой на пляже, продолжать его океанскими купаниями и походами в спа, а провожать — бокалом вина на террасе личной виллы, пока повар отеля здесь же готовит тебе барбекю — будет потом что вспоминать долгими зимними вечерами дома.

Как добраться: из Ханоя или Хошимина (от него ближе) самолетом до города Cam Ranh, оттуда на такси или на лодке до бухты Нинх Ван Бэй. Детали можно уточнить на сайте отеля www.sixsenses.com

Для тебя: дайвинг на одном из красивейших рифов мира
Для нее: романтичные восходы и закаты
Для обоих: научитесь готовить уличную вьетнамскую еду



САФАРИ СРЕДИ СЛОНОВ

Замбия

Сезон:

Национальные парки South Luangwa National Park, Lower Zambezi National Park и Kafue National Park не оставят равнодушным ни одного любителя животных и птиц, а огромные скопления бегемотов, безусловно, порадуют любителей этих гигантов. Несмотря на относительную сложность сафари в Замбии, связанную в первую очередь с отсутствием наземных дорог и сезонностью, туры здесь имеют и неоспоримое преимущество индивидуального сафари — отсутствие большого количества туристов и машин. У европейцев популярен эко-туристический кемп Sanctuary Retreats, расположенный прямо в парке South Luangwa.

Стоимость зависит от количества дней и выбранного маршрута, цены начинаются от 45 тыс. руб. www.safari.media-russia.ru

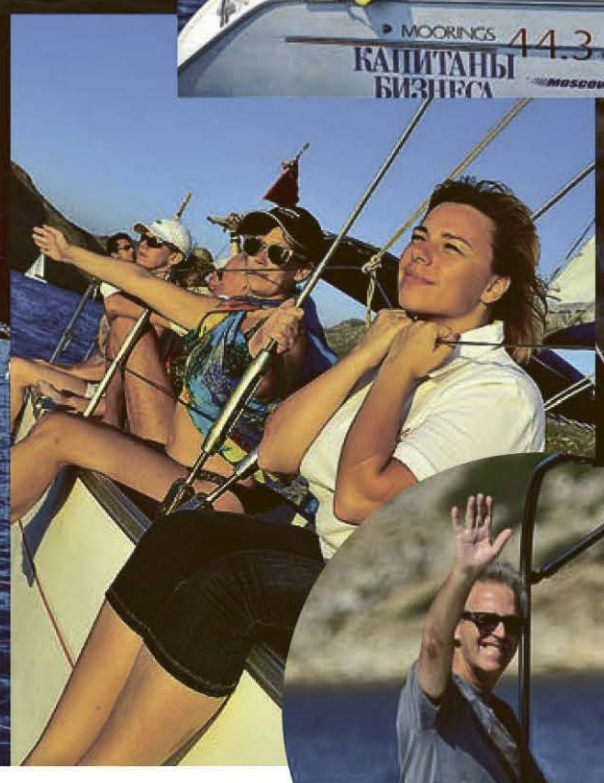
КТО ТУТ ЛУЧШИЙ

Команда Men's Health заняла первое место в регате “Капитаны бизнеса” на Кубок газеты “Ведомости”

Ты, наверное, уже и не помнишь, чем занимался с 1 по 7 октября? А между тем именно в эти дни яхта с надписью Men's Health на борту с боем брала этап за этапом на гонках в Эгейском море, у южных берегов Турции. Было все, чему полагается быть на регате: солнце, соленый ветер, изумрудное море, море девушек, дух здорового соперничества и не до конца здоровые песни и пляски по вечерам. Ты думал, яхты — это для накокаиненных звезд и пузатых абрамовичей? А это скрип канатов, ночевки на палубе в обнимку с парусом, бешеная суета на старте и радость на финише (ну, мы про себя говорим — остальные-то горевали). Думал, гонка — это для узловатых спортсменов? Но в “Капитанах бизнеса” блистали все: от неоперившихся студенток до критика Артемия Троицкого (Артемий Кивович замечательно справился с ролью отвеса, перебегая с борта на борт, когда яхта угрожающе кренилась). Принять участие в регате мог каждый желающий, остальные желающие могут сделать это в следующем году — мероприятие обещает стать ежегодным, следи за нашими анонсами.

Открытие ждало и главного редактора журнала МН Кирилла Вишнепольского — на борту яхты он впервые столкнулся лицом к лицу с настоящими читателями Men's Health, выпускниками нашей парусной школы в Анапе. Собственно, они и составили команду Men's Health. Вот эти славные имена: Роман Веселов (Москва), Сергей Гулаков (Брянск), Юрий Кравец (Томск), Дмитрий Пристансков (Москва). Спасибо вам, парни, за победу.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ЖЕЛЕЗНЯК И ДРУГИЕ...



БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕГАТЫ:

Генерального партнера регаты — Национальный банк “Траст”
Партнеров регаты —Hyundai, Pernod-Ricard и Beluga
Официального авиаперевозчика — компанию “АК БАРС АЭРО”
Часового партнера — Officine Panerai

МЕСТО

Зимний сезон: декабрь–апрель
Время: московское
Авиабилеты: Москва–Сочи–Москва — от 5 тыс. руб.
Сувенир: копченая речная форель и горный мед

Красная Поляна

Этой зимой в Красной Поляне открыты четыре горнолыжных центра (в одном из них, под названием "Роза хутор", находится главная олимпийская трасса для скоростного спуска), так что с очередями, даже в выходные дни, надеемся, покончено.

Добраться не проблема — 20 ежедневных рейсов из крупных российских городов, 50 минут езды от аэропорта до ближайшего подъемника. Мягкая зима с температурой около нуля, устойчивый снежный покров с января по март — мы выбрали Красную Поляну для организации Школы фрирайда Men's Health. Планируются два заезда: с 12 по 19 февраля и с 26 февраля по 4 марта. Присоединяйся на mhadventure.ru

ПЕРСОНА

Константин Кузнецов

Генеральный директор "Клуба Искателей Приключений" специализируется на программах по активному отдыху и приключенческим экспедициям на Урале и в Сибири. Скалолаз, опытный гид-инструктор. Под руководством Константина в марте 2012 года состоится МН-экспедиция на снегоходах к столбам выветривания на труднодоступном горном плато Маньпупунёр. У тебя еще есть возможность принять участие в походе к одному из 7 чудес России. Условия на mhadventure.ru.

GoPro HD HERO2

Очень удобная — благодаря толковой системе креплений, ударопрочной конструкции и маленьким размерам — камера для съемки активных видов спорта. Качество профессиональное — 1080p HD видео, 11 мегапикселей фото. Процессор в два раза мощней, чем в предыдущей версии, и может фиксировать до 10 фотографий в секунду. Широкоугольная оптика также полностью обновлена, новая линза обеспечивает в два раза большую резкость изображения. При помощи дополнительных аксессуаров Wi-Fi BacPac и Wi-Fi Remote камерой можно будет управлять дистанционно. По Wi-Fi, как можно догадаться.

ГАДЖЕТ

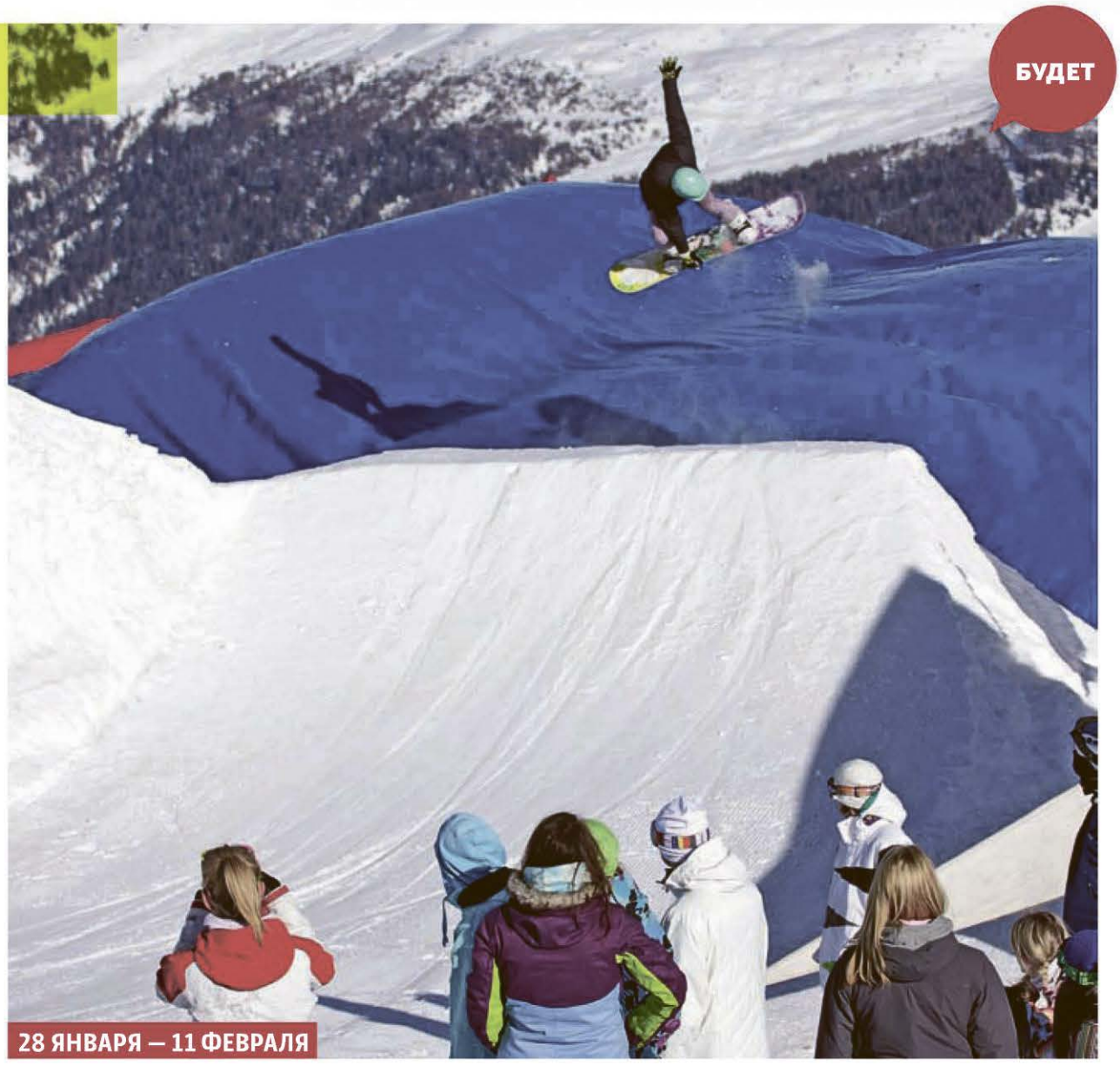
СОБЫТИЯ

21-23 ОКТЯБРЯ 2011 Г

18-й Лыжный салон

В московском Гостином Дворе состоялось крупнейшее в России событие, посвященное горнолыжной индустрии и зимнему отдыху. В выставке приняли участие российские туроператоры и офисы по туризму из 12 стран, предлагающих зимний горный отдых. Спортивная экспозиция выставки была разбита на несколько зон: Freeride Zone для любителей внетрассового катания, Board Square для тех, кого интересует сноуборд, Russian Board Art — выставка российских досок, созданных нашими лучшими дизайнерами, Sk8 Area — скейт-рампа от Skate City. Прошло несколько соревнований, например, Кубок райдеров на большом трамплине с надувной подушкой приземления и Ski Salon Sprint для любителей беговых лыж на искусственной трассе. На стенде Men's Health можно было попробовать удержать равновесие на баланс-тренажере.

БЫЛО



БУДЕТ

28 ЯНВАРЯ — 11 ФЕВРАЛЯ

Международный сноуборд и горнолыжный фестиваль Snowpasta

Пройдет на итальянском курорте Ливиньо. Первая неделя будет более "спокойной", участники смогут обкатать трассы в регионе Alta Valtellina и St. Moritz. Вторая половина фестиваля насыщена спортивными и развлекательными мероприятиями. С 4 по 11 февраля будет работать Ronin Zone, где можно будет бесплатно взять на день любую из новых моделей досок от ведущих мировых брендов. 8 февраля состоятся любительские соревнования по скоростному спуску среди лыжников и сноубордистов. На 9 февраля запланировано главное событие фестиваля — международный профессиональный джиб-контест Night Jibbing Show-Contest TTR. Хорошее настроение участникам будет создавать приглашенная из России группа диджеев Street Atlas Soundsystem. Кульминацией вечера станет заключительная вечеринка фестиваля Snowpasta в клубе Kokodi Club, где и пройдет награждение победителей.

Среди участников — победители прошлых соревнований Men's Health Rail Master. Подробности поездки на mhadventure.ru

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ФОТО: NATHANIEL WELCH, CORBIS/ФСА

ДЖОШ КОЩИК

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

“Боец без правил” (UFC) в полусреднем весе

КРЕЙГ АЛЕКСАНДЕР

МИСТЕР ВЫНОСЛИВОСТЬ

Чемпион мира по триатлону

А ТЫ В ФОРМЕ?

Используй семь тестов из этой статьи, чтобы понять, в какой физической форме ты находишься. А мы расскажем, как улучшить эту форму.

ТЕКСТ: АДАМ БОРНШТЕЙН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

КОР — ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Спроси десять разных тренеров, что такое фитнес, получишь десять разных ответов. Четких критериев оценки тут нет. Марафонец работает на выносливость, пауэрлифтер — на силу, и оба считают, что находятся в отличной физической форме. С другой стороны, попроси тех же экспертов назвать основные параметры по-настоящему здорового, крепкого мужика — и в некоторых вопросах они сойдутся точно.

Во-первых, стабильный, крепкий кор (пресс, поясница, таз...) — от него зависит здоровье позвоночника и суставов ног. Во-вторых, сами ноги. Хочешь ли ты высоко прыгать, быстро бегать или ворочать штангой — ноги должны быть сильными. В-третьих, мощный "верх" (грудь, плечи, бицепсы...), чтобы без остановки подтягиваться, отжиматься или мастерски рубить дрова. И, конечно, ты должен быть достаточно выносливым, чтобы суметь пробежать пару километров без одышки.

Хочешь добиться отличных результатов по всем показателям — ориентируйся на лучших. Например, на Крейга Александера, чемпиона мира по триатлону, чье сердце — мощный мотор, работающий на бутылке воды и паре бананов. А еще — на Патрика Уилиса, защитника команды San Francisco 49's, бойца UFC Джоша Кощика и капитана Chicago Blackhawks Джонатана Тоуса. Физическая форма этих людей требует уникальной, едва достижимой комбинации скорости, силы, ловкости, мощи.

В этой статье ты найдешь секреты их подготовки, а также специальные фитнес-тесты, которые позволят понять, в какой форме находишься ты сам.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

сила

Фитнес начинается где-то в середине твоего тела. Собственно, там же он и заканчивается, если у тебя слабая поясница и дряблый живот. Понятия "нестабильный кор" и "хорошая физическая форма" несовместимы в принципе. Мышцы кора не просто берегут позвоночник и суставы от травм, это еще и важнейшее передаточное звено, пересылающее усилие от ног к рукам и наоборот. Именно поэтому наши тесты мы начнем с планки — фундаментального способа оценить выносливость и стабильность твоего кора.

ТЕСТ № 1

Прими упор лежа, встав на предплечья, чтобы локти находились точно под плечевыми суставами. Ступни расставь на ширину таза, корпус выведи в одну линию с ногами. Ноги полностью выпрями, втяни живот и напряги ягодицы. Это и есть планка. Теперь твоя задача — задержаться в этом положении на 60 секунд. Получилось? Молодец — отдохни 2 минуты и сделай все то же самое, поставив ноги на лавку. Преуспел? Очень хорошо, отдохни еще 2 минуты и попробуй самый сложный вариант: ступни верни на пол, а руки поставь так, чтобы локти были не под плечевыми суставами, а точно на линии взгляда (говоря проще, подвинь локти вперед). Попробуй продержаться минуту в этом положении.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты не можешь устоять в обычной планке 60 секунд.

Средний уровень Ты держишь планку 60 секунд.

Выше среднего Ты держишь планку с ногами на лавке 60 секунд.

УРОВЕНЬ MH! Ты держишь планку с локтями на линии взгляда 60 секунд.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Начинай и заканчивай каждую тренировку с варианта планки, который ты НЕ можешь удержать 60 секунд. Делай по 2 сета, отдыхая между ними по 2 минуты. Когда все описанные выше варианты планки станут для тебя плевым делом, попробуй "планку с ходьбой". Поставь ноги на лавку и поочередно подтягивай то одно, то другое колено к груди, не изменяя положения рук и корпуса. Постарайся "проходить" таким образом 60 секунд. Если получится, ты настоящий монстр, достойный посягнуть на вариант для избранных: делай "планку в ходьбе", упираясь ногами в стену. Сможешь и здесь удержаться 60 секунд — закидывай видео с этим событием на Youtube и присылай ссылку нам — сделаем тебя фитнес-звездой сайта MHealth!

СИЛАЧ

Патрик Уилис

25 лет | 183 см | 110 кг

Розыгрыш в американском футболе длится в среднем 4 секунды. За это время лайнбекеру San Francisco 49's Патрику Уилису может понадобиться столкнуть с пути 150-килограммового нападающего соперников, подпрыгнуть на метр вверх, чтобы перескочить через полузащитника, или пробежать 50 метров, чтобы сбить с ног квотербэка. Он — суперкомбинация из спринтера, баскетболиста и борца сумо. Только более рельефный. "Я знаю, что одарен генетически, — признает Уилис. — Но я также понимаю, что мне надо очень много работать, чтобы реализовать этот дар по полной".

Работать — значит пахать до седьмого пота, пытаясь улучшить свои показатели каждый день, каждую тренировку и на каждой игре. Его тренировки акцентированы на гармоничном развитии скорости, силы и ловкости. Он много работает со штангой, предпочитая малоповторную работу в многосуставных движениях. "Я приседаю и жму с весами, которые могут помочь мне на поле во время игры. К примеру, в жиме я стараюсь одолеть вес моих противников. Начинаю с сотни на 6 повторов — для разминки. Затем 125 кило на 5 повторов. И заканчиваю со 150 килограммами на 4 повтора — вот и защитник противника. В приседе придерживаюсь похожего принципа".

А в чем секрет? ТРИ ТИПА ТРЕНИРОВАННОСТИ КОРА

"Твой кор полезен для всего — силы, ловкости и взрывной силы", — наставляет Уилис, он делает массу разнообразнейших упражнений для кора на каждой тренировке. Планки и боковые планки развивают его выносливость. Складки, подъемы ног в висе и гиперэкстензии дают силу, а велосипед и русские скручивания обеспечивают его корпусу способность к мощнейшей, но безопасной ротации. "Планки я держу до отказа, а во всех остальных упражнениях стремлюсь к наибольшему количеству повторов — от 10 до 20, не меньше".

ФИТНЕС-ЭЛИТА

4

минуты способен держать обычную планку Патрик Уилис

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

стабильность + мобильность

Если бы главным показателем сильного кора была осанка, самыми выдающимися атлетами считались бы часовые у Мавзолея. Умение кора стабилизировать твое тело, находящееся в статической позиции, лишь первый шаг. Как насчет теста посерьезней: способен ли твой кор надежно удерживать позвоночник в безопасном положении, в то время как верхние и нижние конечности будут активно двигаться? Не спеши с ответом, пока не попробуешь присесть со штангой над головой.

Данный тест хорош тем, что не только позволяет оценить, насколько силен твой кор в динамике, но и поможет выявить суставы, мобильность которых недостаточно хорошо развита, чтобы выполнить упражнение полностью. "Приседания со штангой над головой многое говорят о состоянии тазобедренных и коленных суставов. А также голеностопа, плечевых суставов и лопаток", — говорит гуру фитнеса Алвин Косгроу.

ТЕСТ № 2

Возьми любую ровную палку — хоть гриф от штанги, хоть черенок от лопаты. Возьми ее широким хватом (примерно в полтора раза шире плеч), подними на абсолютно прямых руках над головой, выпрями спину. Ноги поставь на ширину плеч, мыски слегка разверни наружу и немного согни колени. Не сгибая рук, не наклоняя корпуса, не сводя коленей и не отрывая пяток от пола, сядь в максимально возможный по глубине присед. Будь осторожен — этот тест не так просто выполнить, как может показаться на первый взгляд.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты не можешь присесть до прямого угла, не наклонившись вперед.

Средний уровень Ты можешь опуститься ниже прямого угла, но только если оторвешь от пола пятки.

Выше среднего Ты способен опуститься в полный присед, не наклоняясь вперед и не сгибая рук.

УРОВЕНЬ МН! Ты можешь опуститься в полный присед со стандартным 20-килограммовым олимпийским грифом, не теряя равновесия и не нарушая техники.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

При выполнении полноценных приседаний со штангой над головой тебе придется не только сесть, но еще и встать.

Делай приседания со штангой в качестве одного из разминочных упражнений перед каждой тренировкой. Сначала поработай над техникой с небольшим весом: спина прямая, пятки прижаты к полу, гриф — строго над макушкой. Начни с 2 сетов по 10-12 повторов. Когда техника станет безупречной, начни добавлять вес по 5 кг в неделю. Фитнес-гуру Алвин Косгроу предлагает в процессе освоения этих приседаний дополнительно практиковать "дровосеки" и приседания на одной ноге — эти упражнения разовьют в тебе чувство баланса и добавят силы ногам и кору.

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Джош Кощик

32 года | 175 см | 80 кг

Один раунд в UFC – это зубодробительный компот из летающих кулаков, коленей и пяток, сопровождающихся болезненными бросками. Для того, кто на ринге, эти пять минут могут показаться вечностью, особенно если описываемый индивид пытается вывернуться из удушающего захвата под самый конец раунда. Смешанные единоборства требуют гармоничного развития выносливости, взрывной силы, гибкости и ловкости. Чтобы добиться подобного, Джош Кощик уйму времени посвящает комплексным упражнениям, доводящим его пульс во время нагрузок до 180 ударов в минуту. “Мне нужна сила, даже когда я измотан, – объясняет Кощик, который, помимо всего прочего, может похвастаться коричневым поясом по бразильскому джиу-джитсу. – Я заставляю свои мышцы работать до отказа, после чего, стиснув зубы, выдавливаю из себя еще несколько повторов”. Кощик тренируется по 4 часа в день, но его силовые тренировки построены на коротких кругах по 6 минут каждый. Примерный состав каждого круга – 12 жимов штанги лежа, 30 запрыгиваний на лавку, 10 тяг одной рукой в наклоне, 20 ударов кувалдой по покрышке, 60 секунд работы с горизонтальными канатами, 60 секунд бега в гору на дорожке и толкание нагруженных под завязку саней (15-20 м). Затем – минута отдыха и все с начала. И так пять кругов. “Я тренируюсь с максимальной интенсивностью, потому что так и происходит во время боя, – улыбается Джош. – Любое проявление слабости не останется на ринге незамеченным”.

А в чем секрет? РАБОТА С ГОРИЗОНТАЛЬНЫМИ КАНАТАМИ

Раздобудь себе два тяжелых каната. Длина каждого должна быть не менее 10 метров. Чем длиннее, тем тяжелее тебе будет. Разомнись как следует, после чего возьми канаты за концы и, подняв их вверх, с силой ударь о землю, пустив по канатам волну. Делай так 30 секунд. Остановись, подыши 30 секунд, после чего повтори все сначала. Всего необходимо сделать 5 таких подходов. Для наилучшего эффекта выполняй это упражнение 3 раза в неделю.

ФИТНЕС-ЭЛИТА

(30+30)×3

Количество подтягиваний, отжиманий и сетов, которые Кощик делает на тренировке

НЕТ КАНАТОВ?

Дровосек на колене с нижним блоком

Прикрепи к нижнему блоку стандартную веревочную рукоять. Вытяни веревку в одну сторону относительно металлического кольца, в которое она продета, и возьмись за нее обеими руками сверху, расставив их максимально далеко друг от друга. Встань на правое колено, повернувшись к блоку правым боком. Рукоять держи в прямых руках между блоком и правой ногой. Выпрямись и сделай вдох. На выдохе поверни руки влево и вверх, не меняя исходного положения ног и таза. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Делай по 10-12 повторов для каждой стороны 2-3 раза в неделю.

Дровосек на колене с верхним блоком

Фактически это такое упражнение, но рукоять прикреплена к верхнему блоку, а тянуть ее нужно прямыми руками сверху вниз к противоположному бедру. Делай по 10-12 повторов для каждой стороны 2-3 раза в неделю.

НОГИ = СИЛА + СКОРОСТЬ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

сила

Силу и скорость обычно считают противоречащими друг другу качествами, хотя на самом деле это не так. Максимальный силовой результат складывается не только из силы атлета самой по себе, но и из той скорости, с которой он способен эту силу развить. Опытные атлеты тренируют не только "чистую" силу большими весами, но и взрывную — сравнительно маленькими, стараясь при выполнении упражнения максимально разогнать снаряд.

"Показатели в становой тяге, пожалуй, самый точный индикатор силы, хотя бы потому, что она больше всего похожа на реальные "силовые" движения из жизни — например, подъем с пола мешка с цементом или передвижение дивана", — наставляет Майк Робертсон, сертифицированный тренер по фитнесу и атлетической подготовке. Становая относится к упражнениям, тренирующим так называемую "заднюю цепь": несколько мышечных групп, расположенных на тыльной поверхности организма, в число которых входят ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника и трапециевидная. Именно от этих мышц зависит результативность бега, прыжков или попыток устоять на ногах, когда кто-нибудь пытается тебя уронить. Кроме того, эти мышцы из разряда наиболее крупных и очень отзывчивых к росту, так что выполнение становой тяги — один из самых верных способов "навернуть" несколько килограммов мышечной массы в сравнительно короткий срок.

ТЕСТ № 3

Подойди к штанге вплотную, так, чтобы голени коснулись грифа. Ступни — на ширине таза. Отводя таз назад, присядь и возьмись за гриф прямым хватом чуть шире бедер. Прогни поясницу, разведи лопатки и вытяни руки, подняв плечи как можно выше. Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Толкаясь ногами, оторви штангу от пола и, как только гриф поравняется с коленями, с силой подай таз вперед, а плечи назад, пока не выпрямишься полностью. Выдохнув, зафиксируйся на секунду в этом положении и верни штангу на пол.

Начни аккуратно, с небольших весов. Постепенно добавляй диски на штангу, пока не достигнешь разового максимума. Постарайся уложиться не более чем в три по-настоящему тяжелых попытки, чтобы минимизировать возможность получения травмы.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Твой максимум — это штанга, которая весит меньше тебя самого.

Средний уровень Вес штанги в пределах 1–1,25 от твоего собственного.

Выше среднего Вес штанги от 1,25 до 1,5 от твоего.

УРОВЕНЬ МН! Ты тянешь штангу тяжелее 1,5 от твоего собственного веса.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Лучший способ улучшить показатели в становой тяге — делать ее регулярно. Однако ограничивать себя всего одним вариантом этого замечательного упражнения было бы неразумно. Робертсон рекомендует чаще делать становую на "прямых ногах", которая нагружает разгибатели бедра более прицельно. Возьми штангу хватом сверху чуть шире бедер, выпрямись. Положение ног — такое же, как при обычной становой тяге. Чуть прогнись в поясничном отделе. Отводя таз назад, наклонись вперед до тех пор, пока гриф штанги не опустится до середины голени. Следи за неизменным положением поясницы! Не задерживаясь в нижней точке, сразу же выпрямляйся, мощно подавая таз вперед. Чтобы увести максимум нагрузки в ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, не сгибай ноги в коленях больше исходного угла и дополнительно напрягай ягодицы в верхней точке тяги. Делай 3 сета по 6 повторов два раза в неделю, постепенно повышая рабочий вес. Спустя 8 недель вновь попробуй свои силы в становой тяге с пола — Робертсон обещает, что ты будешь приятно удивлен.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

функциональная сила

Если только ты не принадлежишь к сообществу соревнующихся пауэрлифтеров или тяжелоатлетов, в твоей спортивной жизни тебе редко приходится стоять на земле. Чаще тебе приходиться быстро бегать и прыгать, особенно отталкиваясь одной ногой.

ТЕСТ № 4

Нередко для измерения взрывной силы ног используют вертикальный прыжок, но замерить эффективность его выполнения

БОНУС К СИЛЕ

Ягодичный мостик одной ногой

Поставь параллельно две скамьи так, чтобы у тебя получилось устроиться сразу на обеих следующим образом: руки и верх спины — на одной, а стопа согнутой под прямым углом ноги — на другой (вторую ногу нужно просто выпрямить и положить рядом с первой). Поясница и таз, соответственно, в вольном полете. Сохраняя равновесие и напрягая мышцы задней поверхности бедра рабочей ноги, подними таз максимально высоко, задержись на секунду и вернись в исходное положение, стараясь легко коснуться ягодицами пола. Старайся начинать со своей более сильной ноги, это будет задавать другой ноге ориентир в количестве повторов. Делай 2-3 сета по 8-10 повторов 2-3 раза в неделю. Если с собственным весом это делать слишком легко, положи на низ живота гантель подходящего веса.

Протяжки на нижнем блоке

Насколько сильно ты хочешь увеличить свою становую тягу? Вопрос не праздный, ибо упражнение, которое Майк Робертсон хочет тебе предложить, настолько странно выглядит со стороны, что лишь очень целеустремленный человек отважится на такое 2-3 раза в неделю. Итак, прикрепи к нижнему блоку веревочную рукоять. Встань спиной к блоку, наклонись и возьмись двумя руками за концы рукояти — трос должен находиться у тебя между ног. Теперь, прогнув поясницу и чуть согнув ноги в коленях, разогни корпус и вытяни трос на себя. В верхней точке рукоять троса окажется у тебя точно на промежности, поэтому не стой так долго, а сразу же наклонись, вернувшись в исходное положение, и повтори. Сделай 8-12 повторов с максимальной скоростью, но не нарушая техники.

ФИТНЕС-ЭЛИТА

2,95

метра — длина прыжка Джонатана Тоуса

ЧЕЛОВЕК-ЭКСПРЕСС

Джонатан Тоус

22 года | 186 см | 96 кг

Представь себе спринт — короткий, не более 60 секунд, интенсивный рывок, разрывающий сердце и сжигающий легкие горячим воздухом. Причем бежишь ты по льду, пытаясь удержать равновесие на тонких металлических полозьях. В руках — мешающая движениям клюшка, а пространство вокруг заполнено игроками команды-противника, мечтающими размазать тебе по бортику. Повтори такой спринт 20 раз, не руководствуясь четко регламентированными паузами отдыха. Именно так работает капитан хоккейной команды Chicago Blackhawks Джонатан Тоус, самый молодой обладатель и Кубка Стенли, и олимпийского золота. "Требования к выносливости сердечно-сосудистой системы и силе в NHL не идут ни в какое сравнение с любой системой фитнес-тренировки, — говорит Тоус. — Хоккеисту приходится быть быстрым, сильным и обладать великолепным чувством баланса, ведь фактически большую часть игры ты находишься на одной ноге. Если твой кор слаб, любой удар легко собьет тебя с ног!" Программа силовой подготовки Тоуса состоит из комплексных движений, тренирующих баланс и силу (становая тяга и отжимания), взрывную силу (запрыгивания на лавку и "лыжные" прыжки из стороны в сторону), а также мышечную выносливость (выпады и приседы).

А в чем секрет? ВЫПАДЫ + ЗАПРЫГИВАНИЯ

"Комбинация из шаговых выпадов и плиометрики развивает силу и выносливость ног — моего основного инструмента на льду. Обычно я делаю 5 минут шаговых выпадов вперед, а затем 5 минут шаговых выпадов назад. После чего отдыхаю 2 минуты и выполняю 3 сета из 10 запрыгиваний на лавку". Начни постепенно: с 1 минуты выпадов вперед и 1 минуты выпадов назад. Отдохни 60 секунд, после чего сделай 2 сета из 10 запрыгиваний на лавку высотой 50-60 см.

достаточно сложно — требуется дополнительное оборудование. Вот почему тренеры намного чаще пользуются таким простым тестом, как прыжок в длину с места. Все, что тебе понадобится, — это пол с чем-либо, обозначающим место начала прыжка, например, линией, начерченной мелом. Подойди к ней вплотную и поставь мыски на самый край. Ноги расставь на удобную ширину, руки свесь вдоль тела. Молниеносным движением подсев вниз и отведя руки назад, прыгни как можно дальше вперед. Обязательно приземлись на обе ноги, в противном случае тест не будет засчитан. Замерь получившееся расстояние — от стартовой линии до пяток. Если одна нога "улетела" дальше другой, отмеряй длину прыжка по пятке той, что осталась позади.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты прыгнул менее чем на 1,8 м.

Средний уровень от 1,8 до 2,1 м.

Выше среднего от 2,1 до 2,5 м.

УРОВЕНЬ МН! Более 2,5 м.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Сила, полученная тобой от регулярного выполнения становой тяги, поможет при выполнении одиночного прыжка. Но для большей пользы во время игры в тот же футбол твое тело должно уметь эффективно выполнять несколько прыжков подряд, сопровождаемых резкой сменой направления движения, уклонов и ускорений. Чтобы у тебя хорошо получалось и это, ознакомься с протяжками на нижнем блоке и ягодичным мостиком одной ногой. Первое прибавит тебе скорости, а второе поможет уравнять силовые способности обеих конечностей, что крайне важно для обеспечения травмобезопасности на многие годы.

УПРАВЛЯЙ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

все тело сразу

Жим штанги, несомненно, — лучшее упражнение для развития силы и массы грудных мышц. Тем не менее выполнение обычных отжиманий от пола может быть непростой задачей даже для тех, кто неплохо жмет. Дело в том, что отжимания от пола на самом деле нагружают большее количество мышц, чем жим штанги лежа. Помимо основных движителей — грудных, дельтовидных и трицепсов, которые и здесь несложно довести до предельного утомления, отжимания нагружают большую часть мышц кора: от мышц живота до сгибателей бедер. Но самым главным достоинством отжиманий является особый эффект активации целой сети, казалось бы, незначительных мышц, стабилизирующих лопатки и плечевые суставы, чего не происходит при работе со штангой. Вот почему мы так много знаем про травмы, происходящие у жимовиков, но крайне редко слышим что-то подобное от энтузиастов тренинга с собственным весом.

Если ты очень любишь работать со штангой, но избегаешь делать отжимания, следующий тест может оказаться довольно унизительным. Если что, шли жалобы автору теста — Мартину Руни.

ТЕСТ № 5 Прими упор лежа. Ладони расположи точно под плечевыми суставами. Ступни поставь на мыски на ширине таза. Выведи тело в одну линию с ногами. Сгибая руки, опусти свое тело вниз до касания пола носом. Задержись в этом положении на 1 секунду (это непременное условие!), после чего вернись в исходное положение. Выполни максимально возможное количество отжиманий, не меняя исходного положения тела.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты смог отжаться менее 15 раз.

Средний уровень Ты сделал 16-29 отжиманий.

Выше среднего Ты осилил 30-44 отжимания.

УРОВЕНЬ МН! Твой рекорд — более 45 отжиманий.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Ты можешь увеличить свой рекорд в отжиманиях всего за 2 тренировки в неделю. По крайней мере, в этом уверен сам Руни. В первый день сделай 6 сетов по 10 отжиманий. Первые два обычные, третий и четвертый сет — с ногами на лавке и последние два сета — с узкой постановкой ладоней. Отдых между сетами — 2 минуты. На второй тренировке сделай 3 сета по 20-25 повторов (или каждый до отказа), отдыхая по 90 секунд между подходами. Закончив последний, третий сет, отдохни 3-5 минут и отожмись на максимум, стараясь побить свой личный рекорд. Через 8 недель такого тренинга еще раз пройди ТЕСТ №5.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

верх тела

Как жим штанги лежа вытеснил из тренажерных залов отжимания, так и вертикальная тяга незаметно заменила подтягивания. Оба упражнения, на первый взгляд, нагружают одни и те же мышцы: широчайшие, нижнюю и среднюю части трапеций и заднюю часть дельтовидных. Однако на самом деле подтягивания захватывают куда больше важнейших регионов тела, чем вожделенные многими "крылья". Благодаря тому, что ты не сидишь на тренажере, а болтаешься на перекладине, сопротивляясь силам, стремящимся опасным образом вытянуть твой позвоночник вдоль оси, к широчайшим и их синергистам подключаются мышцы бедра и разгибатели позвоночника. "Подтягивания — это непревзойденный тест силы и выносливости мышц всего верха тела, позволяющий оценить, насколько надежно твой кор охраняет и стабилизирует позвоночник", — уверен Алвин Косгроу. Конечно же, вертикальные тяги на порядок легче, но, как и со многими другими вещами в жизни, ограниченные усилия порождают ограниченный результат.

ТЕСТ № 6 Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Подтянись, максимально приблизив грудь к турнику. Задержись в верхней точке на 1 секунду и плавно вернись в исходное положение. Повтор засчитывается, только если ты начал подтягивание с полностью выпрямленных рук.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

кардио

Сложно придумать что-то более полезное для выживания, чем бег. Сколько раз наши предки спасались бегством от более крупных и агрессивных хищников! Однако нередко мы понимаем бег не совсем правильно. Большинство из нас считает бег "аэробной нагрузкой", что фактически означает использование источников энергии, доступных только в присутствии кислорода.

Однако это справедливо только для малоинтенсивного и долгого бега. Во время спринта наш организм стремится использовать более быстрые и мощные источники энергии, нежели жиры — основной источник энергии для аэробной работы. Помимо этого, бег — это тест для специфичной мышечной выносливости, а не только для сердечно-сосудистой системы. К примеру, хороший пловец будет обладать великолепно тренированной сердечно-сосудистой системой, однако, встав на беговую дорожку, он может и не показать выдающихся результатов. Все оттого, что не только сердце и легкие, но и мышцы ног должны быть достаточно подготовлены, чтобы хорошо, долго и быстро бежать.

ТЕСТ № 7

Лучше всего проходить этот тест на дорожке стадиона. Можно и на на тренажере, но тогда установи на дорожке уклон в 2°, чтобы имитировать бег по реальной поверхности. В ходе теста тебе надо будет пробежать километр.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Тебе нужно более 7:30 минут, чтобы пробежать 1 км.

Средний уровень Ты тратишь 5:30-7:30 минут на один км.

Выше среднего 4-5 минут.

УРОВЕНЬ МН! Ты пробегаешь 1 км менее чем за 4 минуты.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Используй программу от Доуелла, чтобы начать бегать быстрее. После пятиминутной разминки, состоящей из двух минут быстрой ходьбы и трех минут легкого джоггинга, проведи интервальную тренировку. Максимально ускорься на 60 секунд, затем 60 секунд иди быстрым шагом, после чего еще 2 минуты беги в неспешном ритме. Учти — все проделанное считается за один цикл. Делай 3-4 таких цикла на каждой тренировке в течение всей первой недели. Каждую следующую неделю добавляй по одному циклу. То есть, если на первой неделе ты делал 4 цикла, на второй делай 5 циклов, на третьей — 6 и так далее. Когда дойдешь до 8 циклов, уменьши время быстрой ходьбы в каждом цикле до 30 секунд. То есть ускоряйся на 60 секунд, ходи 30 секунд и неспешно беги 2 минуты. После 8 недель интервального тренинга вновь пройди ТЕСТ №7. ■

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты можешь подтянуться менее 3 раз.

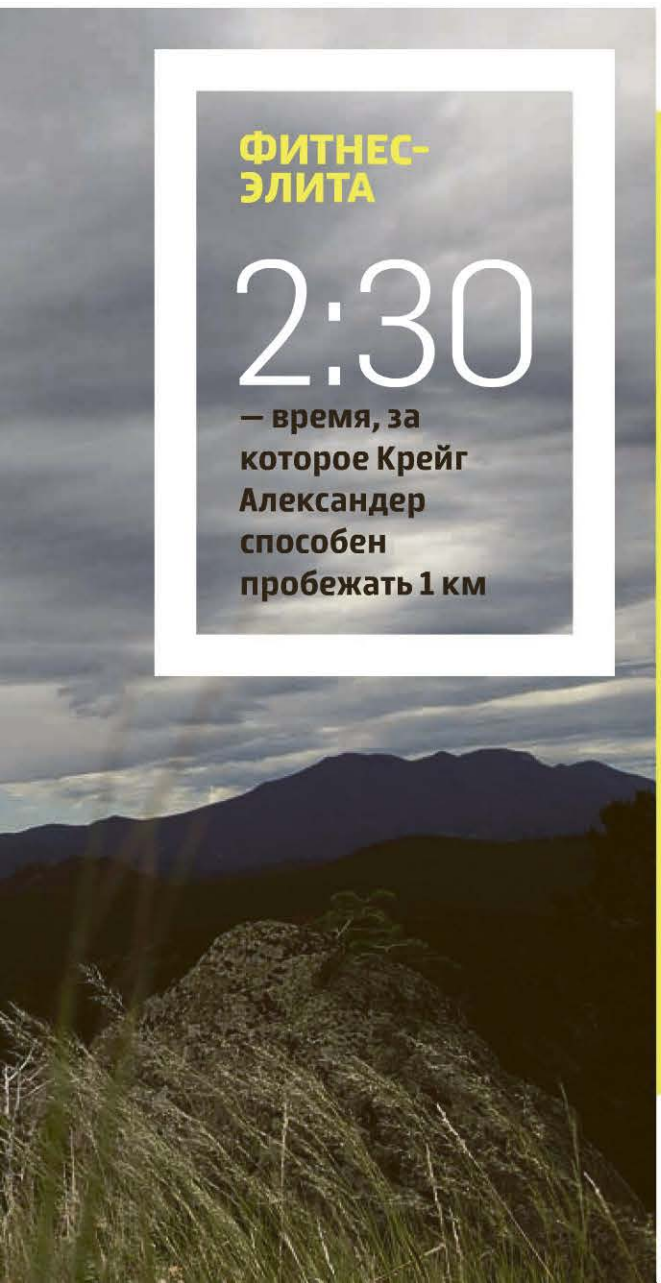
Средний уровень Ты можешь подтянуться 3-7 раз.

Выше среднего 8-10 повторов.

УРОВЕНЬ МН! Ты можешь осилить более 10 повторов.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Возьми половину от твоего максимума в подтягиваниях. Например, твой рекорд — 8, значит, твои подходы будут состоять из 4-х, не более. Сделай 3-4 сета из 4 повторов, отдыхая между ними по 90 секунд. Каждую неделю сокращай отдых на 15 секунд. Таким образом, к 7 неделе ты будешь готов выполнить один длинный подход с нулевой паузой отдыха. Неважно, насколько удачно проходили твои тренировки, в любом случае через 7 недель такого тренинга твой результат в подтягиваниях значительно улучшится.



МИСТЕР ВЫНОСЛИВОСТЬ

Крейг Александер

37 лет | 163 см | 70 кг

Если тебе кто-нибудь скажет, что в триатлоне важнее всего уметь долго и нудно бегать, плавать или крутить педали — плюнь ему в бесстыжие и плохо образованные глаза. Даже в таком выносливостном по сути виде спорта побеждают не те, кто добежал до конца дистанции, а те, кто сделал это быстрее других. Крейг Александер проплывает 8 км со средней скоростью 100 м за 65 секунд, проезжает 180 км на велосипеде со средней скоростью 40 км/ч и пробегает 42 км со средней скоростью 1 километр за 4 минуты 45 секунд. Совсем не медленно! Его общее время прохождения всей дистанции — 8 часов 20 минут и 21 секунда. Ключ к подобному успеху — эффективность. "Я трачу огромное количество времени на отработку техники и повышение уровня лактатного порога", — признается Александер. Лактатный порог — это особое состояние, достигая которого клетки твоего организма перестают успевать избавляться от лактата (побочного продукта метаболизма) быстрее, чем он его производит, в результате чего мышцы отказываются дальше работать с прежней интенсивностью.

А в чем секрет? ФАРТЛЕК

Александер практикует фартлек — особый вид тренировки выносливости, по часу раз в неделю. Суть фартлека в следующем: ты бежишь (или крутишь педали) с разной, нерегламентированной скоростью и варьирующейся продолжительностью каждого периода. Необходимо прислушиваться к своему телу, то ускоряясь, то замедляя движение. Единственное правило, которого придерживается Александер во время фартлека: 20 минут из всего часа он отдает ускорениям по 1-5 минут каждое, причем бежать старается намного быстрее, чем при прохождении соревновательной дистанции.

ВАСИЛИЙ БЕРЕЗУЦКИЙ
Родился: 20.06.1982
Рост: 189 см
Вес: 83 кг
Достижения: обладатель Кубка УЕФА (2004/2005), бронзовый призер чемпионата Европы (2008), трехкратный чемпион России (2003, 2005, 2006), шестикратный обладатель Кубка России (2001/02 2004/2005, 2005/2006, 2007/2008, 2008/2009, 2010/2011), четырехкратный обладатель Суперкубка России (2004, 2006, 2007, 2009).
Факт: Именно Василий стал лицом российской версии игры FIFA-2012. На обложке он изображен вместе с полузащитником "Реала" Кака.

ЗАЩИТА БЕРЕЗУЦКОГО

Так получилось, что самой популярной командной игрой на планете Земля стала одновременно и одна из самых травмоопасных — футбол. Чтобы ты не пополнил печальную статистику жертв кожаного снаряда, Международная футбольная федерация (FIFA) разработала комплекс упражнений, который снижает вероятность травм. Мы попросили защитника московского ЦСКА и сборной России Василия Березуцкого показать эти упражнения и прокомментировать их.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

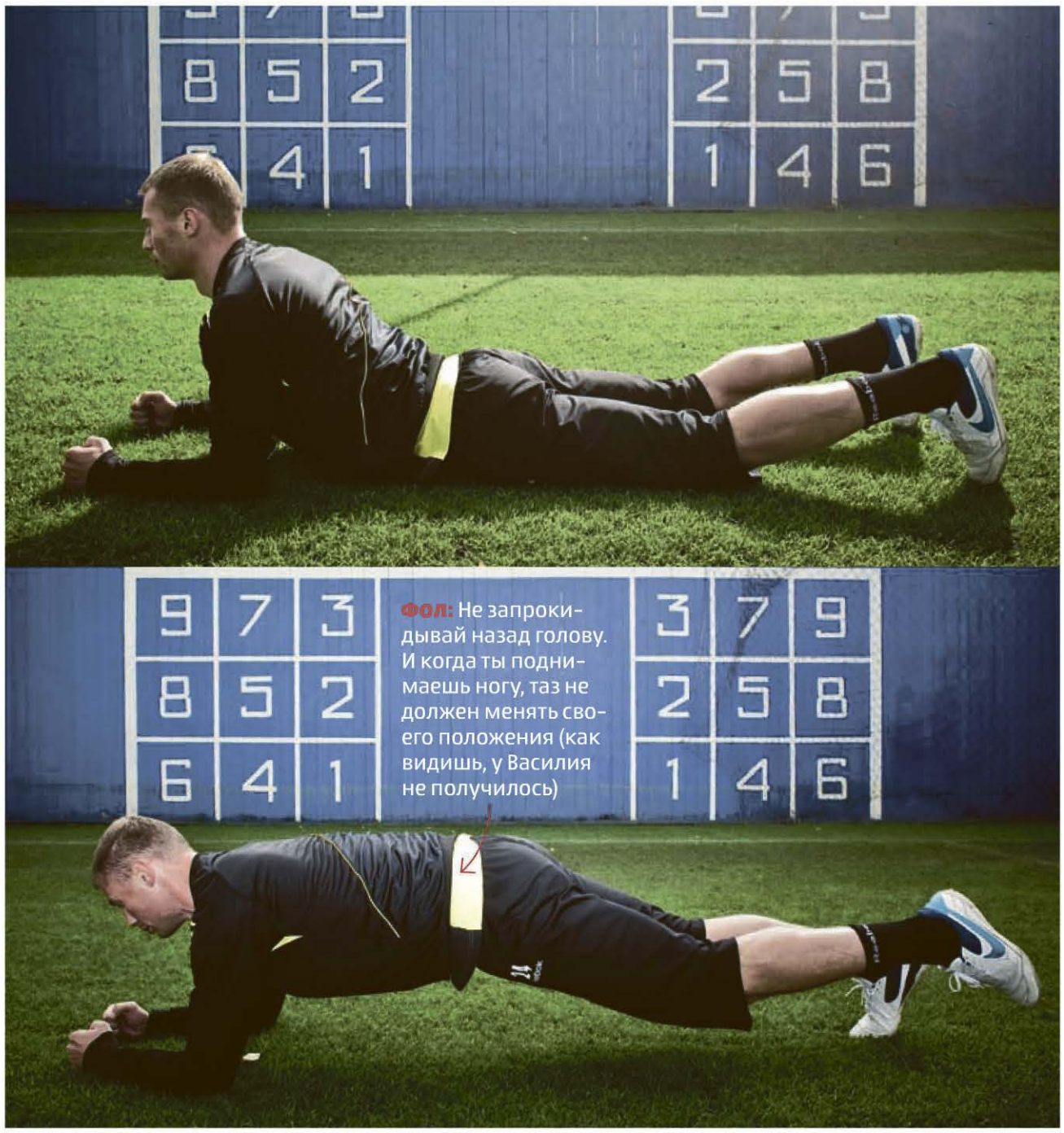
ЗАЙМИСЬ ТЕЛОМ!

Эта тренировка разработана медицинским исследовательским центром ФИФА (F-MARC).
Приступай к выполнению этой программы перед своей основной тренировкой, сразу после стретчинга. Важно делать эти упражнения не реже двух раз в неделю и именно в такой последовательности. В качестве разминки перед игрой можешь использовать сокращенную версию этой программы (делай только 4, 5 и 8 упражнения).

1. ПЛАНКА

Ложись, как Василий на фотографии. Следи, чтобы локти были строго под плечевыми суставами. Подними живот так, чтобы шея, плечи, спина и ноги образовывали прямую, параллельную земле, линию. Напряги мышцы живота и ягодицы и оторви одну из ног от земли на 15 секунд. Снова опусти живот, отдохни и повтори упражнение сначала, только теперь в конце подними уже другую ногу. Сделай 1-2 повтора для каждой из ног.

ВАСИЛИЙ: *Мы в ЦСКА делаем похожие упражнения на тренировках, только не отрываем ноги от земли. Кстати, и ставим мы их не на один уровень с руками, а выше — подкладываем что-нибудь под ноги, чтобы увеличить нагрузку на верх туловища. Удерживаем тело в выпрямленном состоянии по 30 секунд. Если это занятие не перед игрой, а просто тренировка на силу и выносливость, то повторений может быть 6-7.*



2. БОКОВАЯ ПЛАНКА

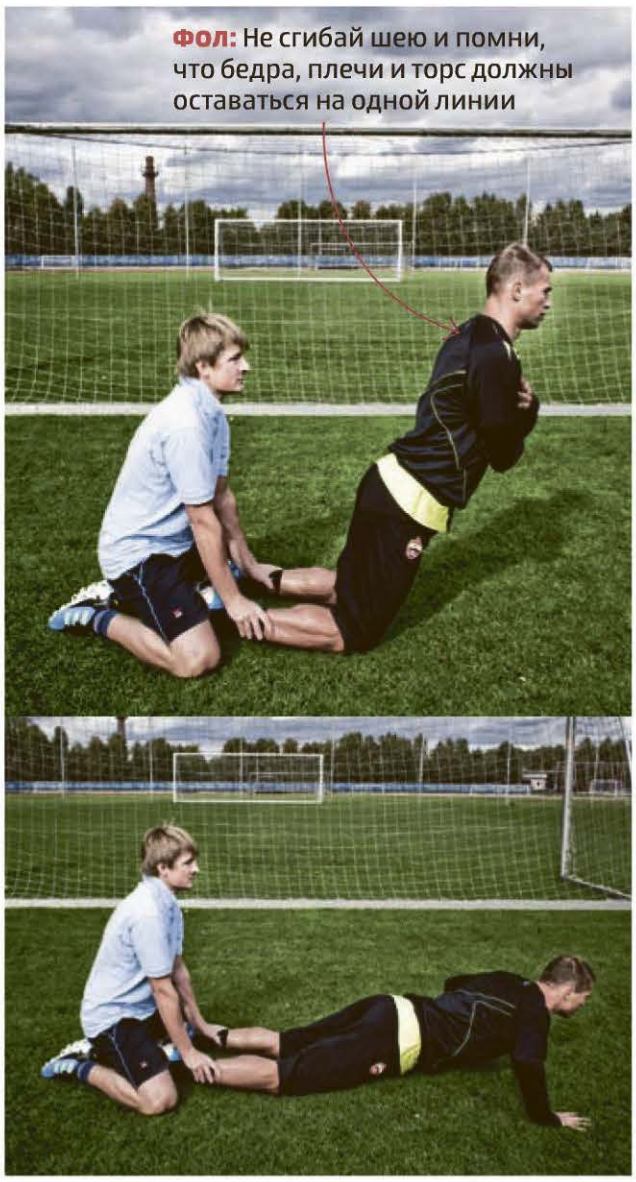
В начале этого упражнения ты вроде бы расслабленно лежишь на боку, как на каком-нибудь пикнике, — не хватает только бокала вина в руке. Но эта расслабленность обманчива. Нижнюю ногу нужно согнуть под 90 градусов, локоть, на который ты опираешься, поместить ровно под плечевой сустав, а предплечье не отрывать от земли. Если посмотреть на тебя сбоку, твои плечи, локоть, таз и оба колена должны составлять прямую линию. Все, передышка закончилась: поднимай верхнюю ногу и таз так, чтобы они оказались на одной линии с верхним плечом. Задержись в этой позе на 15 секунд и повтори по два раза, поменяв бок, на котором лежишь.

ВАСИЛИЙ: *Тут тоже есть мелкие отличия — на тренировках ЦСКА мы делаем более тяжелый вариант упражнения. Например, мы обе ноги держим прямо, а свободную руку не упираем в бок, а тянем вверх. Рабочее положение опять же надо удерживать 30 секунд за подход.*

3. GHR

Представь, что ты просишь футбольных богов спасти тебя от травм. Встань на колени (туловище прямое, колени и икры на ширине плеч). Руки нужно скрестить на груди, после чего попроси партнера держать твои лодыжки, пока ты будешь бить поклоны. Медленно накренись вперед (но не сгибайся в поясе). Задержись в этом положении насколько хватит сил, а когда силы покинут, мягко упади на руки. Повтори 5 раз.

ВАСИЛИЙ: *Кстати, тут можно посоветовать взять в руки и прижать к груди груз (например, блин от штанги) и увеличить тем самым нагрузку.*



4. БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

Встань на одну ногу и слегка согнись в колене и пояснице. Теперь сгибай и разгибай колено опорной ноги и меняй переднюю и заднюю руки местами в такт этим движениям. Постарайся максимально согнуть ногу, но не потерять равновесие. Тебя ждет 15 повторов на каждой ноге.

ВАСИЛИЙ: *Тут для лучшей тренировки координации я бы советовал делать упражнение с закрытыми глазами. Мы, кстати, делаем что-то похожее, стоя босиком на шаткой поверхности — половине мяча.*

5. ПЕРЕПАСОВКА

Раз ты играешь в футбол, ногами отдавать пасы ты умеешь. Пора проверить, как ты справишься с этим делом руками. Встаньте с товарищем лицом к лицу на расстоянии 3 м друг от друга (каждый опирается только на согнутую в колене правую ногу). Тот, у кого мяч, кидает его левой рукой, принимающий ловит двумя и возвращает снова левой. Чем быстрее идет обмен мячом, тем эффективнее упражнение. Также полезно оторвать пятку опорной ноги от земли. Твой минимум – 10 перепасовок на каждой ноге.

ВАСИЛИЙ: *Упражнение достаточно прикольное, оно похоже на прошлое и тоже работает на координацию, но мне оно нравится больше: заниматься с мячом всегда интереснее, тем более что оно еще и парное.*

6. УРОНИЛИ МЯЧИК

Займите позиции, как в упражнении “Перепасовка”, и точно так же перекидывайте друг другу мяч с той только разницей, что теперь, получив пас от партнера, нужно коснуться мячом пола. Сделайте 10 повторов на каждой ноге.

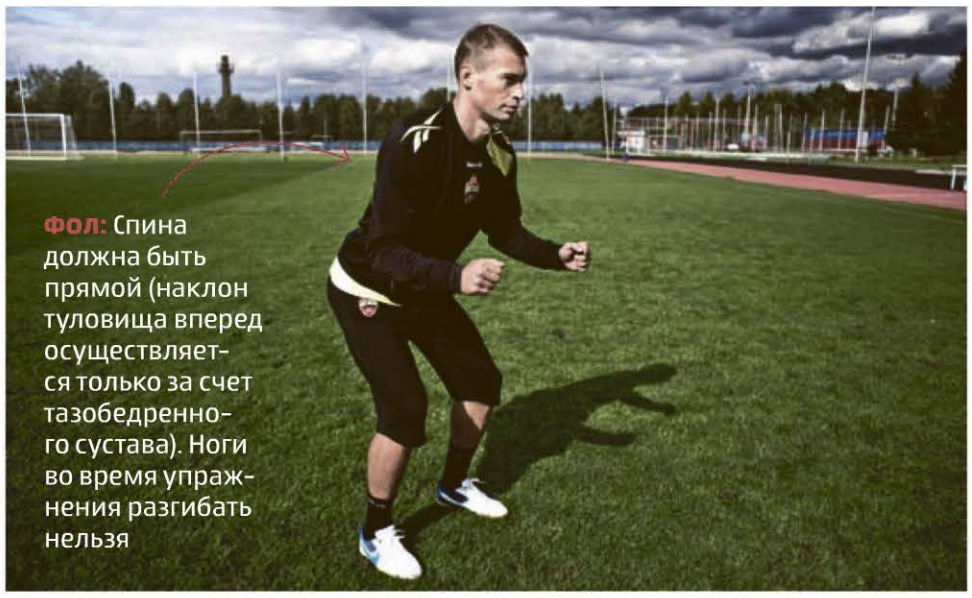
ВАСИЛИЙ: *Довольно тяжелое упражнение. Я, например, сейчас после тренировки, и мне делать это нелегко. Так что я бы советовал трезво оценивать свои силы, а то потом на поле еле ходить будешь.*

7. “ВОСЬМЕРКА”

Это не та “восьмерка”, о которой мечтали футболисты в 80-х, и, в отличие от вазовского бестселлера, она хорошо защищает от травм. Позиция та же, что и в предыдущих парных упражнениях. Перед тем как кидать мяч, обводи его вокруг своих ног, как бы рисуя цифру “8”: сначала вокруг опорной, перенеся вторую ногу вперед, а потом и вокруг второй, стоя как можно прямее. Снова с вас по 10 раз на каждой из ног.

Василий: *Все эти упражнения помогут снизить вероятность травмы при ударах по мячу, резких разворотах и ускорениях — короче, действиях, в которых неразогретый футболист легко получает повреждения. Это только в молодости можно уделять разминке мало внимания, но чем ты старше, тем больше нужно готовить себя к игре. Мы до игры где-то 30 минут готовимся в раздевалке: кому нужно, делают массаж, кто-то втирает какие-то мази, делает тейпирование, после этого выходим на поле и еще 20-25 минут разминаемся там.*

Фол: Главное, не путайся и не падай

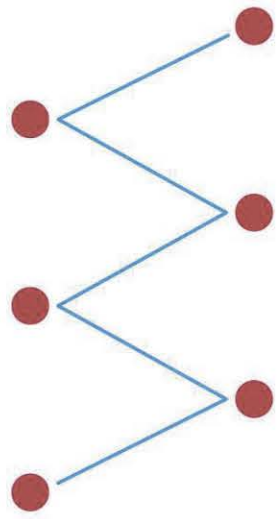


Фол: Спина должна быть прямой (наклон туловища вперед осуществляется только за счет тазобедренного сустава). Ноги во время упражнения разгибать нельзя

9. ЗИГЗАГ УДАЧИ

Расставь 6 конусов, как на рисунке (расстояние от одного до следующего — 20 м). Смещайся от одного к другому приставным шагом, огибай конус и двигайся к следующему уже другим плечом вперед. Скорость максимальная. Пройди дистанцию 2 раза.

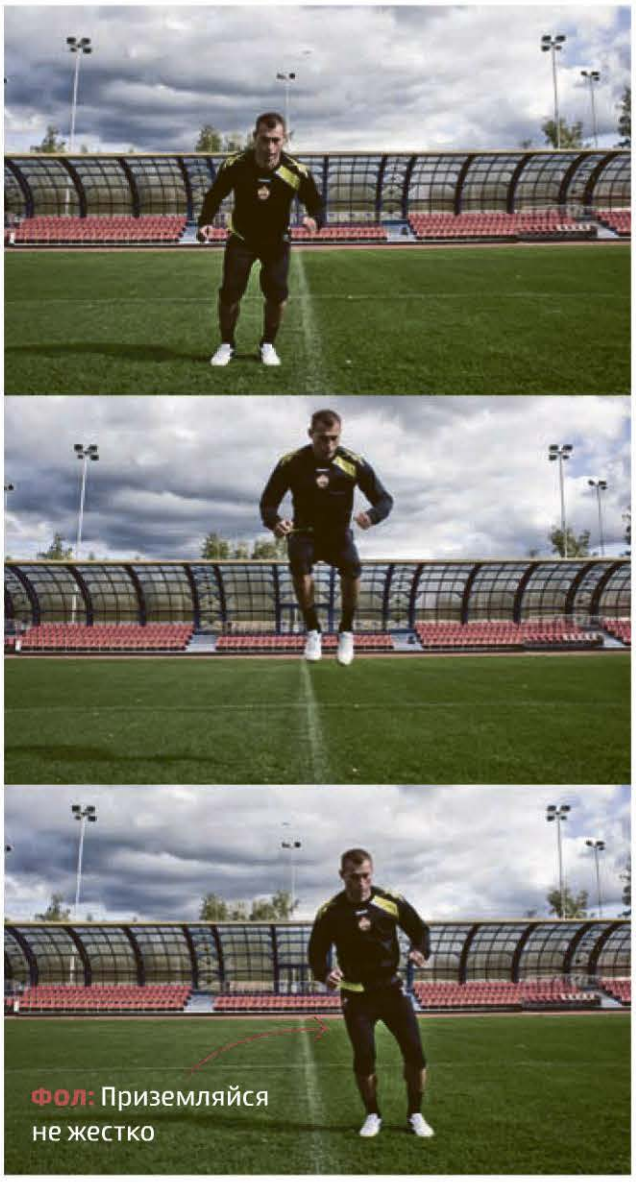
Василий: *Можно выставить две группы конусов и соревноваться с партнером, кто быстрее. Главное — не пренебрегать такими тренировками. В молодежном футболе становится больше травм, они ставят крест на карьере. В ЦСКА был, например, Алексей Трипутень. Выиграл с нами Кубок, но из-за поздно обнаруженной травмы задней крестообразной связки у парня стерлись хрящи, пришлось закончить с футболом.*



8. УШЕЛ ЗА ЛИНИЮ

Встань боком к линии на поле (в 20 см от нее). Ноги на ширине плеч, согни колени и слегка подайся вперед. А теперь прыгай боком, чтобы оказаться по ту сторону линии, и потом обратно. Задача — делать прыжки как можно быстрее. Повтори 10 раз боком, а потом повернись лицом к линии и прыгай через нее вперед и назад (тоже 10 повторов).

Василий: *Это упражнение пригодится и чисто в игровой технике — будешь выше выпрыгивать и бороться за мяч в воздухе. Кстати, травмы, связанные со столкновениями в воздухе и потерей координации, очень опасны (пример Игоря Акинфеева еще раз доказывает это).*



Фол: Приземляйся не жестко

10. ПРЫЖОК ЧЕМПИОНА

Можешь использовать этот прыжок, победно взмахивая рукой после забитого гола. Пока же тренируйся: встань на толчковую ногу (спина прямая), отталкивайся вверх и вперед, вынося руку с противоположной толчковой ноге стороны тела вверх в момент каждого прыжка. Таким образом преодолей дистанцию в 30 м.

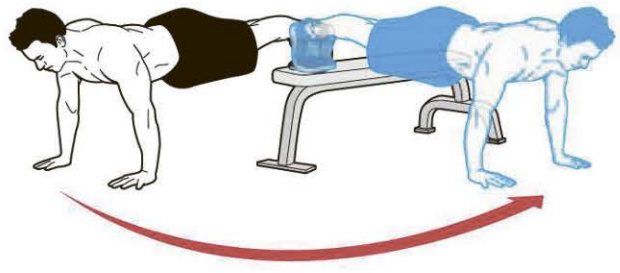
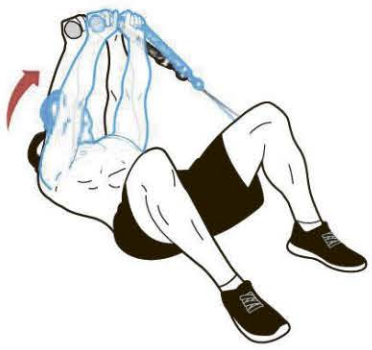
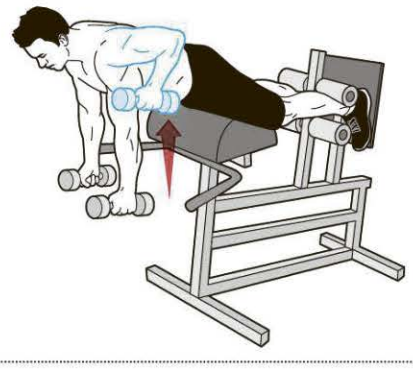
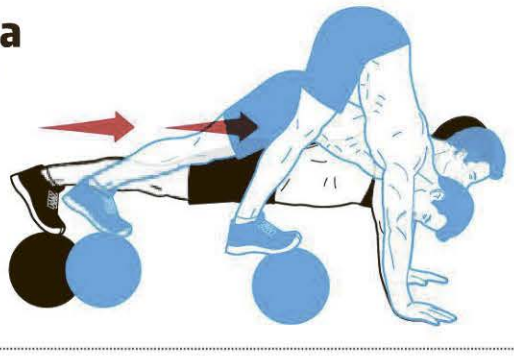
Василий: *Мы тоже делаем такие упражнения. Вообще травмы в футболе были и будут, от этого никуда не деться, ведь в этой игре практически никакой защиты нет. Если у тебя ничего не болит после игры — значит, ты умер. Так что надо уметь терпеть.*

Фол: Не по правилам будут низкие прыжки и жесткие приземления

ПРЕСС-ПРОГРЕСС

ВОПРОС **Можете посоветовать какие-нибудь интересные упражнения для пресса? Скручивания и планки порядком надоели.** *Кирилл*

ОТВЕТ **Проверенное веками тренировок правило гласит: хочешь сделать надоевшее упражнение интересным — усложни его. Что, собственно, мы и сделали. Наслаждайся!**

	Апгрейд	*Исполнение*
ПЛАНКА	**Планка на 360°** 	Прими упор лежа, поставив ступни на лавку, как показано на фото, а затем начинай двигаться по кругу, мелко перебирая руками. Следи за тем, чтобы корпус и ноги постоянно были вытянуты в одну прямую, а мышцы живота напряжены. Сделай 4 полных круга, отдыхая между каждым по 60 секунд.
СКРУЧИВАНИЯ	**Антиротационные скручивания** 	Ляг, как показано на картинке, боком к нижнему блоку. Веревочную рукоять блочного устройства держи обеими руками над грудью. Трос должен быть натянут так, чтобы в исходном положении тебя уже тянуло в сторону блока. Скрутись вверх, сохраняя вертикальное положение рук. Выдержи секундную паузу и вернись в исходное. Сделай по 15 повторов для каждой стороны. Отдохни 45 секунд, увеличь вес и сделай 10 повторов для каждой стороны. Вновь отдохни 45 секунд, увеличь вес и сделай финальный сет из 8 повторов для каждой стороны.
БОКОВАЯ ПЛАНКА	**Боковая планка с тягой**	Прими позицию боковой планки, расположившись лицом к нижнему блоку. Возьми рукоять свободной рукой и, не меняя исходного положения тела, потяни ее на себя. Плавно выпрями руку и повтори. Сделай по 10-15 повторов для каждой стороны. Всего выполни по 2 подхода, отдыхая между ними не больше минуты.
ГИПЕР-ЭКСТЕНЗИИ	**Гиперэкстензии с поочередной тягой гантелей** 	Разместись в тренажере для гиперэкстензий, опусти корпус до горизонтального положения и возьми гантели. Не меняя положения корпуса, поочередно и плавно тяни гантели к поясу. Сделай по 8 повторов каждой рукой и получишь 1 сет. Всего необходимо выполнить не менее 3 сетов, отдыхая между ними по минуте.
ГРУППИРОВКА НА ФИТБОЛЕ	**Группировка на медболе** 	Прими упор лежа, поставив ступни на медбол среднего размера. Не сгибая рук, подними таз максимально высоко, подкатывая мяч к себе. Выдержи секундную паузу и плавно вернись в исходное положение. Постарайся сделать 3 подхода по 12-15 повторов в каждом, отдыхая между ними 45 секунд.

МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ НА ОБЫЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (БЕЗ ФИТБОЛА) ПОДОБНОГО РОДА? В НАШЕМ ЗАЛЕ ФИТБОЛА НЕТ.

Тема

Подвижная, нестабильная опора – фитбол в нашем случае – позволяет во многих упражнениях, во-первых, уменьшить нагрузку на позвоночник, а во-вторых, заставить сильнее потрудиться мышцы кора. Можешь делать те же упражнения на неподвижной опоре (например, на лавке или полу), просто имей в виду вышесказанное .

После занятий спортом (в любом виде) хожу квелый, зеваю и очень хочу спать. Все бы ничего, но, как правило, я занимаюсь по утрам. Мне 42 года. Может, это нормально? А если нет, то что делать?

Денис

Это нормально, если время твоих тренировок не совпадает с ритмом твоих же биологических часов. Чтобы выяснить, так это или нет, попробуй пару недель тренироваться по вечерам и оцени уровень полученной энергичности. Если тренироваться вечером легче и радостнее – меняй график занятий на вечерний. Если же разницы не будет, есть другие объяснения.

- **Вариант А:** плохо организованный график питания – либо недостаточно частые приемы пищи, либо избыточное количество быстрых углеводов, принятых не в то время, особенно с утра. Например, на завтрак ты слишком налегаешь на каши, бутерброды или булочки со сладким чаем. В этом случае попробуй сделать свой завтрак более белковым. Оптимальный вариант: омлет или творог.
- **Вариант Б:** перебор с нагрузками – попробуй сроком на месяц уменьшить объем и продолжительность тренировок хотя бы на четверть. То есть начни тренироваться не 4 раза в неделю, а 3. Или 2 раза вместо 3-х. А на тренировке убери по одному подходу из каждого упражнения: к примеру, вместо 3 сетов делай всего 2.

Если ничего из вышеперечисленного не поможет, надо обратиться к врачу: возможно наличие хронических очагов инфекции, обостряющихся на фоне только что пережитых нагрузок. Их просто надо вылечить.

Уже 10 лет занимаюсь бодибилдингом. И тут появилась проблема перетренированности. А раньше такого не было. Из-за этого ведь пропадает интерес. Какой должна быть тренировка?

Александр

Хорошо бы здраво оценить, насколько вставшая перед тобой проблема на самом деле является перетренированностью. По сути, перетренированность – это дисбаланс между переживаемыми организмом нагрузками и возможностями данного организма эти самые нагрузки безопасным образом “переварить”. Чтобы понять, произошел у тебя сбой адаптации к нагрузкам или нет, проведи пару простых тестов. Измерь пульс в покое сразу после пробуждения и сравни его со своими прежними показателями (у перетренированного человека пульс покоя обычно повышен), а также пройди тест Руфье-Диксона.

Если описанные способы не подтвердят “диагноз”, то надо считать происходящее с тобой не перетренированностью, а застоем результативности – временным состоянием, которое обычно преодолевается некоторым изменением используемых тренировочных принципов. Самое простое – на несколько месяцев отказаться от типичной для бодибилдинга сплит-системы и перейти на общие тренировки.

Если же перетренированность подтвердится, возьми себе полную неделю отдыха и не тренируйся вообще.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Бонус

Мышцы живота, плечевого пояса и середины спины в этом упражнении трудятся намного сильнее, чем при выполнении обычной планки.

Работа по удержанию корпуса от ротации в сторону блочного устройства ощутимо прибавляет “проблем” всем мышцам живота без исключения.

Суть та же, что и в антиротационных скручиваниях: за счет удержания исходного положения корпуса от ротации мышцы живота получают дополнительную нагрузку.

Изометрическая работа, осуществляемая в этом упражнении разгибателями позвоночника и разгибателями бедра, значительно усилится за счет постоянно изменяющегося центра тяжести.

Чем ниже расположена нестабильная опора и чем она меньше, тем сложнее делать группировку. Любой медбол меньше любого фитбола.

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

01.2012

Guide to Style

Baldinini

Fete

Strellson Sportswear

Ermenegildo Zegna

UGG Australia

Le Coq Sportif

Zilli

Next

Pakerson

Gant

Мех, да и только!

Если считаешь, что рассекать зимой с головы до ног в соболях и лисицах не вполне комильфо для современного мужчины, но тепла все равно хочется — спрячь мех внутри. Пусть шуба прикинется строгим пальто, спортивной курткой, а то и кедами. И лишь по краям — воротником или оторочкой — слегка выйдет за рамки. Так, для выпендрежа.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Guide to Style гардероб

На Анне:
Боди **Wolford**
Брюки **By Malene Birger**
Сапоги **UGG Australia**
Дубленка **Philipp Plein**

На Сергее:
Пиджак, бабочка **Gant**
Брюки, рубашка **Uniglo**
Ремень **Strellson Premium**
Туфли **Hermes**

На стуле:
Пальто **Strellson Sportswear**

Утро красит

Собираешься на вечеринку, грозящую затянуться до самого утра? Тогда оденься так, чтобы утром не было мучительно больно за свой внешний вид. Немнущиеся рубашки, мягкие брюки, облегающий трикотаж – и ты готов встретить новый день, где бы он ни начался.

На Анне:
Платье **Patrizia Pepe**
Сумка **Furla**
Дубленка **Marc Cain**

На Сергее:
Костюм **Ralph Lauren**
Рубашка **Zilli**
Туфли **Fabi**
Носки **Paul Smith**

Ярик, Немец,
Ваня, Стас
Fusion pop-punk
группа “В костюме
Медведя”

На Ярике:
Очки **Ray-Ban**
Шляпа **Strellson Sportswear**
Куртка **Energie**
Майка **Diesel**
Рубашка, ремень **Wrangler**
Джинсы **Next**

На Немце:
Кепка, брюки **Adidas Silver**
Куртка **Philipp Plein**
Майка **DKNY Jeans**
Очки **Prada**

На Ване:
Водолазка **Heattech Uniqlo**
Шляпа, очки **Energie**
Жилет **Le Coq Sportif**
Свитер **Gant**

На Стасе:
Шапка **TJ Collection**
Очки **Ray-Ban**
Браслет **Wrangler**
Джинсы **DKNY**
Шарф + Шарф **Gant**
Куртка **Levi`s**
Футболка **Lacoste**

На Евгении:
Куртка **Berghaus**
Перчатки, шапка **UGG Australia**
Шарф, ботинки **Timberland**
Брюки **Uniqlo**

На Евгении:
Рубашка **Levi`s**
Кардиган **Next**
Брюки **TJ Collection**
Desert-shoose **Marina Yachting**

На Анне:
Шапка **Fete**
Туфли **Taccetti**
Чулки, белье **Wolford**

На Евгении:
Футболка **Philipp Plein**
Куртка **Diesel**
Ремень, джинсы **Energie**

На Сергее:
Куртка **TJ Collection**
Шапка **Strellson Sportswear**
Ботинки **Santoni**
Брюки **Energie**
Водолазка **Lacoste**

Фотограф: **Илья Буш**
Ассистент фотографа:
Даниил Бушунов
Визажист: **Ольга Попова**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор раздела моды:
Юлия Трушля
Модели: **Анна Румянцева,**
Сергей Крапива, Евгений Жук,
пес породы акита-ину Федор

Цветоведение

Надо обладать недюжинным чутьем, чтобы выбрать парфюм, который подходит именно тебе. Очень может быть, что ты блуждаешь среди ароматных полок часами, сбиваясь с толку от навязчивой какафонии. Когда от носа проку нет, доверься глазам — по цветам, использованным в оформлении парфюма, тоже можно кое-что понять.

Calvin Klein ck free blue — лаванда, мандарин, мята, кардамон, мускатный орех, амбра, кожа и мускус

Yves Saint Laurent L`Homme Libre — бергамот, фиалка, базилик, анис, мускатный орех, розовый перец

Kenneth Cole Connected Kenneth Cole Reaction — яблоко, японская хурма, мандарин, листья фиалки, лимон, смола фисташкового дерева, мускатный шалфей, кардамон, красное дерево, табак и мох

Cartier Roadster Sport Speedometer — перец, мандарин, шалфей, апельсин (цветы), гваяковое дерево, розмарин, пачули, бергамот

Kiehl`s Original Musk Oil — бергамот, лилия, апельсин, нероли, пачули, иланг-иланг, мускус, бобы тонка

Byredo Parfums Mister Marvelous — мандарин, нероли, бамбук, лаванда

ОТТЕНКИ ГОЛУБОГО

Скорее всего (процентов на восемьдесят, чего уж там), окрашенные в этот цвет субстанции встретят тебя с прохладцей, в смысле, обдадут свежестью и морскими нотами. Часто голубым, синим и белым производители наделяют облегченные версии своих ароматов. Отдавай им предпочтение в летнее время.

ОРАНЖЕВЫЙ И ЕГО ОТТЕНКИ

Дело ясное: каков цитрус в природе, таков и в парфюмерии. Все желтое или оранжевое (не путать с золотым) обычно напичкано лимонами, апельсинами, мандаринами и грейпфрутами. Довольно теплые ароматы, отлично поднимающие настроение в облачные промозглые дни.

ГОНКА ВООРУЖЕНИЙ

Производители косметических средств соревнуются между собой не хуже инженеров "Формулы-1", постоянно улучшая эффективность продуктов по всем направлениям. Тут представлены передовые на данный момент образцы.

Vichy Homme увлажняющее средство против следов усталости для лица и контура глаз Hydra Mag C+. Добавили витамин С против негативного влияние среды и магний декстран для улучшения микроциркуляции крови.

L`Oreal Men Expert пена для бритья против раздражений. Производители обогатили продукт глицерином. Можешь бриться хоть каждый день, и ощущения стянутости не будет.

Right Guard Xtreme Sports антиперспирант, готовый обеспечить защиту от пота на 72 часа. В состав его формулы входит новый особо эффективный абсорбент на основе серебра.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ОТ КРАСНОГО К ЧЕРНОМУ

Под такими цветами скрывается тяжелая артиллерия — это стойкие, насыщенные вечерние ароматы. На них часто вывешена предупреждающая табличка Intense. Пользоваться такими парфюмами каждый день не стоит, приберегая их для особых торжественных моментов и вечеринок.

В ЗЕЛЕНЫХ ТОНАХ

Вода от зеленого до бирюзового цветов чаще других содержит экстракты хвои и различных трав. Тихие и спокойные. Этими ароматами ты не замучаешь окружающих, поэтому пользоваться ими можно каждый день.

Carolina Herrera 212 VIP Men — ром, маракуйя, мускус, гардения, ваниль и бобы тонка

Gucci Guilty Intense Pour Homme — лимон, лаванда, кориандр, апельсин, нероли, пачули, амбра, кожа

Davidoff Champion Energy — грейпфрут, бергамот, восточные пряности, кедр, мох

Dior Homme Intense — лаванда, ирис, гибискус, кедр, ветивер

D&G 21 Le Fou — листья фиалки, можжевельник, имбирь

Molton Brown Rogart — 45 33`N, 63 9` W — можжевельник, дудник, гваяковое дерево, пихта

Loewe Solo Loewe Eau de Cologne Intense — мандарин, лимон, бергамот, лаванда, дыня, перец, древесный аккорд, корица, мускатный орех, амбра, мускус

Terre d`Hermes мусс для бритья с нотами апельсина и грейпфрута, перца, розы и герани. Легко пенится, легко наносится и оставляет на коже легкий намек на одноименный аромат.

Nivea for Men увлажняющий гель для чувствительной кожи, теперь содержит экстракт ромашки и алоэ вера. Можешь использовать после бритья или просто увлажнять кожу.

Clinique turnaround concentrate — средство, способствующее отшелушиванию омертвевших клеток. Антиоксиданты в его составе устраняют последствия солнечного излучения и, как следствие, выравнивают цвет лица.

Бритва **Gillette Fusion ProGlide**. Лезвия стали еще изящней (это самые тонкие лезвия за всю историю Gillette). Теперь они тоньше скальпеля, листа бумаги и даже человеческого волоса.

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ФОТОАППАРАТ LYTRO

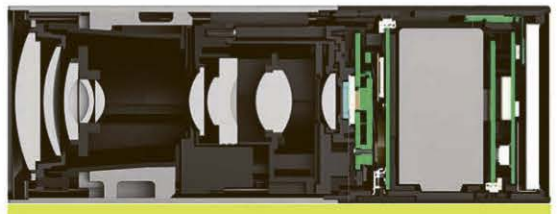
У этой камеры есть много фокусов в запасе — и именно в этом ее фишка: она позволяет выбирать, какой объект на снимке будет в фокусе уже после того, как снимок сделан. Похоже, мы имеем дело с принципиально новым подходом к фотографии.

ПРОЛИТЬ СВЕТ

Если работа обычного фотоаппарата главным образом сводится к делению изображения на точки (пиксели), то Lytro больше интересует освещение. Эта камера сохраняет в памяти данные об интенсивности и направлении света в каждой точке. Такая информация позволяет менять глубину резкости и точку фокусировки уже на готовой фотографии. Ты просто кликаешь мышкой на тот или иной объект на снимке, и он тут же становится главным героем кадра, делаясь самым резким на фоне других. Подобные системы были и раньше, но они занимали целые лаборатории, Lytro же — первое компактное воплощение технологии записи световых полей.

ГДЕ У НЕЕ КНОПКА?

Снаружи Lytro — это 11-сантиметровый брусок пластмассы весом 230 г, который может быть красного (для модели 16 Гб), голубого или серого (оба — 8 Гб) цветов. У камеры всего три кнопки — для включения, для съемки и управления “зумом”. Сзади — 1,46-дюймовый сенсорный дисплей (играть с фокусом на сделанных снимках можно прямо на нем).

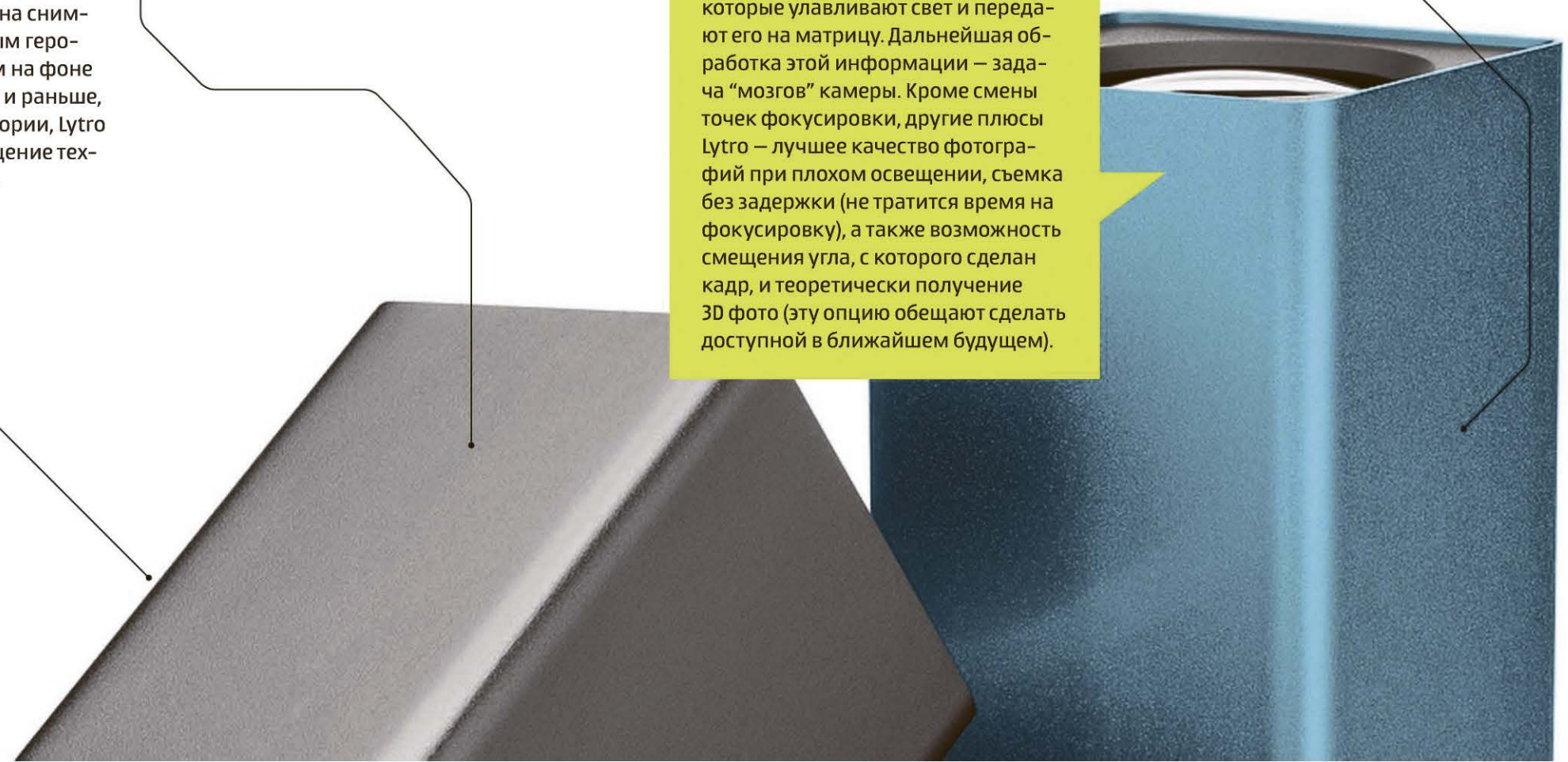


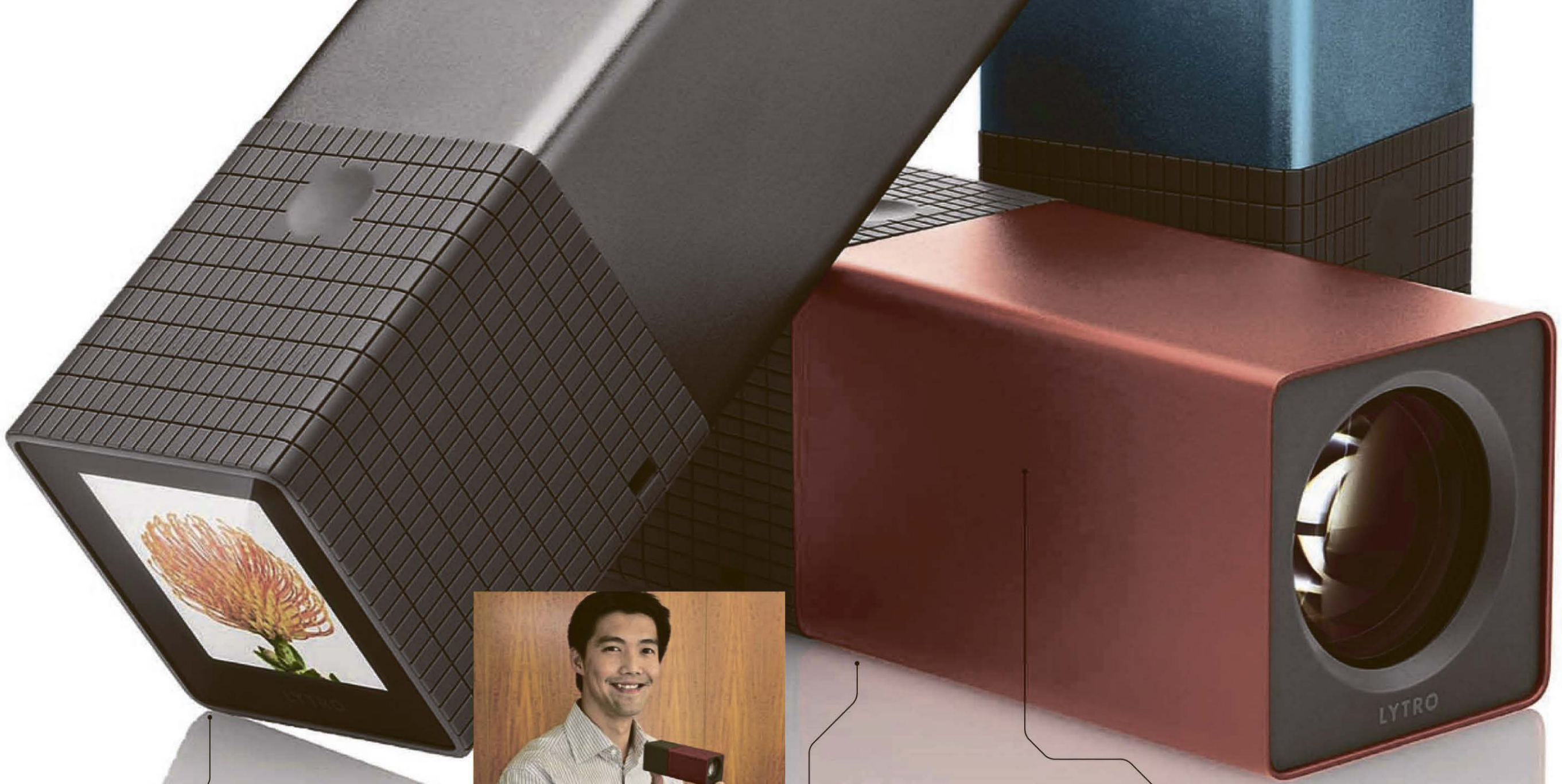
ВНУТРЕННИЙ МИР

За объективом с 8-кратным зумом скрывается система из микролинз, которые улавливают свет и передают его на матрицу. Дальнейшая обработка этой информации — задача “мозгов” камеры. Кроме смены точек фокусировки, другие плюсы Lytro — лучшее качество фотографий при плохом освещении, съемка без задержки (не тратится время на фокусировку), а также возможность смещения угла, с которого сделан кадр, и теоретически получение 3D фото (эту опцию обещают сделать доступной в ближайшем будущем).

РАЗРЕШЕНИЕ ПОЛУЧЕНО

Разработчик указывает не мегапиксели камеры, а ее “мегареи” (от английского ray — луч). Это значит, матрица способна сохранять данные об 11 млн лучей для каждого снимка. Всего 8-гигабайтная камера может сохранить 350 фотографий.





НИ ДНЯ БЕЗ LYTRO

Папа этой камеры — человек с новогодней фамилией Нг и телевизионным именем Рен. Ему 31 год, и изначально проект создания такой камеры был темой его диссертации в Стэнфордском университете. Теперь в той же самой Калифорнии базируется офис компании мистера Нг. Сборка продукции идет на Тайване, но продажи пока не вышли на мировой уровень: “Это глобальная революция, но на данный момент мы можем обеспечить доставку только в США”, — как бы извиняется сайт производителя.

МЯГКОЕ МЕСТО

Софт пока можно считать слабым местом Lytro: камера идет в комплекте с приложением, которое работает только на Mac-компьютерах. Забавно, как меняется мир, — еще недавно пользователи Apple постоянно страдали от того, что производители не выпускали версии программ под их платформу, теперь же в таком положении оказались владельцы PC под управлением Windows. Впрочем, версию для операционной системы от Microsoft все же выпустят, только позже.

ВСЕ ДЛЯ ДРУЗЕЙ

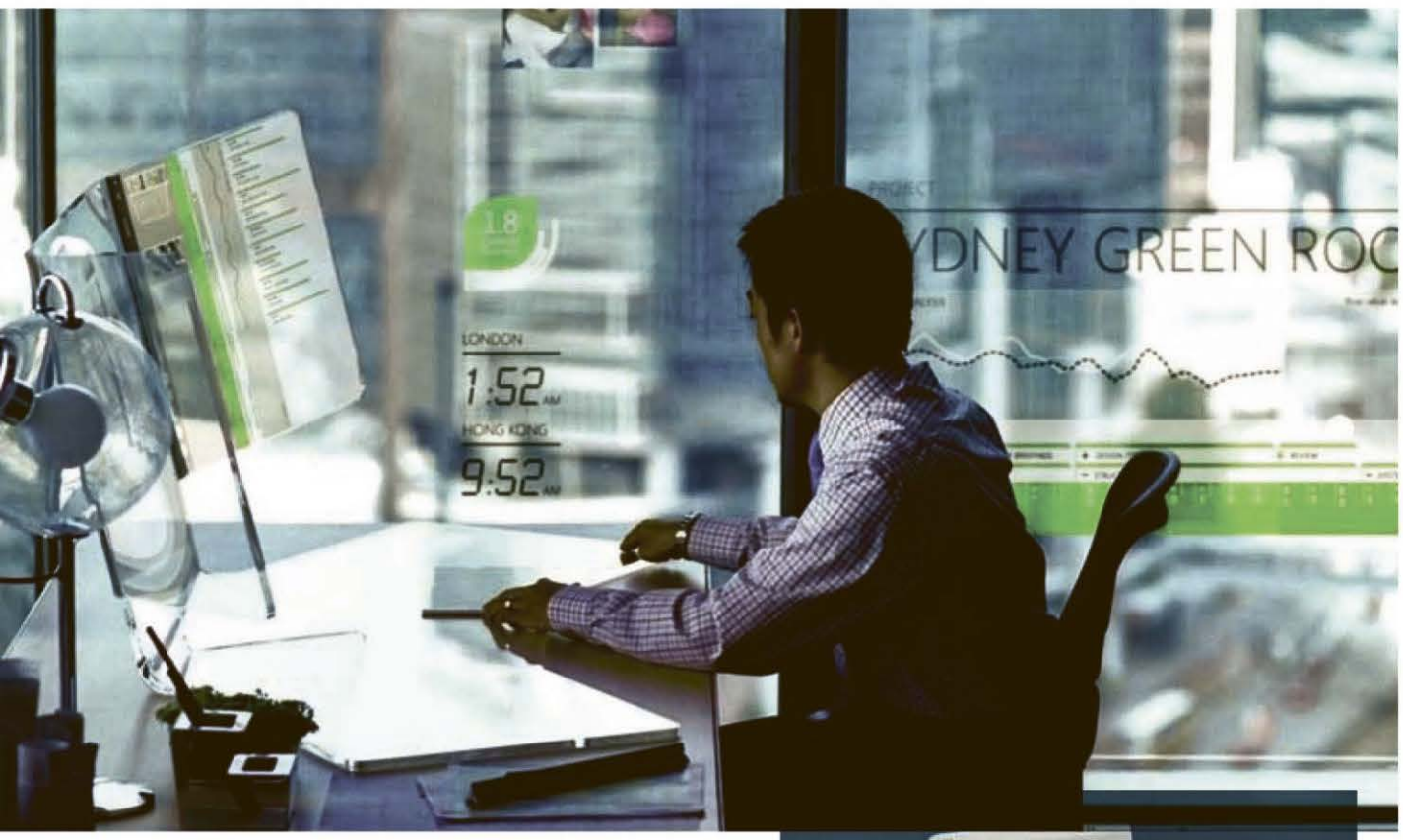
В год на Facebook люди выкладывают порядка 100 млрд фотографий. Естественно, создателям Lytro пришлось подумать и о том, как пользователи будут делиться снимками, сделанными их камерой. Они уже работают над специальным приложением для соцсетей, которое бы позволило “играть” с Lytro-фотографиями, меняя точки фокусировки прямо на Facebook. Пока же вариант такой — выкладываешь то, что наснимал на сайт Lytro, и кидаешь друзьям ссылки. Это хитрая идея: каждый, кто получит ссылку, сможешь оценить всю прелесть таких снимков, а заодно сразу заказать камеру и себе. Кстати, разработчики Lytro используют термин “побродить” по фотографиям, подразумевая, что человек, двигая фокус, словно гуляет по картинке. Попробовать, каково это, можно на сайте lytro.com в разделе Picture Gallery.

ЧТО ПОЧЕМ?

Стоимость самой камеры — $399 (за 8-гиговую модель). Такая, в общем-то, доступная цена за революционное решение позволяет создателям Lytro надеяться на свой кусок от лакомого пирога мирового рынка цифровых камер. В целом на этом рынке в 2010 году потребители потратили $38,3 млрд дохода, прогнозы на 2015-й — $43,5 млрд годового дохода. К слову, вложения в разработку и производство камеры Lytro составили $50 млн.

ОНИ ИДУТ

Каким видят будущее фантасты — любопытно, но куда полезнее узнать, как его представляют непосредственно те, кто делают бытовую технику, машины и создают софт. Посмотрим на день грядущий их глазами.



Видение Microsoft

Ребята из Microsoft уже не первый год дают нам возможность заглядывать в будущее — выпускают видеоролики с футуристическими зарисовками, проводят конференции на тему техники завтрашнего дня, пишут доклады. Так, в 2009-м они обнародовали видео под названием “Microsoft в 2019”, показав, каким, по их мнению, будет обычный день человека через 10 лет. Недавно же нам была продемонстрирована новая работа — короткометражка “Видение производительности будущего” (Productivity Future Vision). Смотрится она как трейлер к фантастическому фильму, но все, что ты видишь, уже находится в той или иной стадии разработки в Microsoft и должно стать реальностью через 5-10 лет.

“У каждой мелочи, которую мы сейчас демонстрируем как технику будущего, есть своя предыстория: мы знаем, кто над ней сейчас работает, почему и зачем”, — говорит руководитель отдела технической стратегии Microsoft Крис Прэтли.

Один из примеров такой техники — это очки, в дужки которых встроен переводчик, в реальном времени переводящий для владельца иностранную речь. Но все же главная идея Microsoft не в мелочах, а в общем направлении развития технологий — по их мнению, нас ждет полное господство тач-технологий и голографических дисплеев.

Планшетный компьютер, например, сможет, лежа на прикроватной тумбочке, проецировать над собой часы и другую важную информацию, а телефон — за счет проецирования изображений в воздухе расширить свой небольшой экран.

Экраны компьютеров перестанут быть прямыми — теперь они могут огибать тебя, а изображение сможет отображаться не только на плоскости монитора, но и быть спроецировано в пространстве перед ним.

Такие проекции или голограммы используются и для обмена файлами — ты не подключаешь телефон проводами к компьютеру, а как бы кидаешь файл с его дисплея в сторону монитора PC, проводя по нему пальцем, и он оказывается там.

Бумага, похоже, в будущем используется только в туалете, ее повсеместно заменили экраны — гибкие, тонкие и без каких бы то ни было рамок. В квартирах будущего от Microsoft на стенах висят тачскрин-календари, изображение в которых способно меняться, а к датам можно привязывать события и пометки. Естественно, все это синхронизируется с другими девайсами героев. Связь между техникой вообще выходит на новый уровень.

Увидев рекламу благотворительного фонда на стене в метро, человек будущего направляет на нее телефон и прямо с него жертвует деньги, за что мужчина с рекламного экрана тут же благодарит его. Сев в такси в аэропорту, человек будущего видит на стекле машины полезную именно для него информацию — например, когда автомобиль проезжает здание, где у человека завтра встреча, этот дом выделяется на стекле контуром, а рядом появляется сообщение о том, во сколько нужно там быть.

Впечатляет и кухня с интерактивной стеной, на которой мама из командировки пишет мужу и дочери послания прямо с телефона (по тому же принципу, как ты пишешь сегодня сообщения на стенах друзей в Facebook). Дверь холодильника — тоже тачскрин: можно подобрать на нем рецепты, исходя из имеющихся внутри продуктов, и посмотреть их срок годности.

Взгляд BMW

Тебе случалось пропускать нужный поворот даже при наличии навигатора? Скоро такие ошибки будут практически исключены: BMW разрабатывает для своих будущих машин новое поколение уже существующего сегодня Head-Up Display (системы, выводящей информацию для водителя прямо на лобовое стекло).

В новой версии уже не маленький кусок, а все стекло перед водителем должно превратиться в подобие экрана с данными о скорости, расходе топлива и сообщениями навигационной системы.

Навигатор сможет рисовать подсказки прямо по живой картинке, которую ты видишь через переднее стекло, то есть, нужный поворот на дороге будет выделяться другим цветом. Кроме того, предложение по маршруту движения будет меняться в реальном времени, исходя из данных от других машин и светофоров.

Да, автомобили будут обмениваться информацией о пробках, состоянии дороги и траекториях своего движения. Первый шаг к этому уже предпринят — с 2015 года в Европе новые машины обязаны оснащаться системой, автоматически передающей данные о срабатывании подушек безопасности (пока только спасателям, но это же первый шаг).

Сейчас все автопроизводители в той или иной форме работают над системами обмена данными. И, естественно, следующим шагом после того, как автомобили научатся прогнозировать ситуацию и общаться между собой, будет появление серийных машин, не нуждающихся в водителях. “К 2020 году в продаже появятся первые модели, способные ездить самостоятельно, ну а пока — к 2015-му — автомобили обрастут приложениями, знакомыми по телефонам и компьютерам, и получат продвинутое голосовое управление”, — считает Каве Хушьяр, гендиректор компании Telemetria, специализирующейся на разработке решений для “умных машин”.

Мнение Dyson

Джеймс Дайсон сколотил состояние, предложив новые конструкции пылесосов, вентиляторов и сушилок для рук. Теперь он помогает другим изобретателям и каждый год вручает премию своего имени молодым талантам.

В этом году первое место занял Эдвард Линакер — автор поливалки под названием Airdrop. Эта штука умеет получать воду из воздуха даже в пустыне (суть в том, что прибор охлаждает воздух до температуры конденсации и поставляет полученную влагу прямо к корням растений). Причем речь не о громоздкой системе, а о легком девайсе, который можно держать в руке. Учитывая, какая жара у нас стоит в последние годы летом, Airdrop не повредит всем, у кого есть дача.

Другой призер этого года — Се Люй Чу — придумал трость для слепых с вращающимся шариком-навигатором в ручке. Этот шарик будет указывать направление, исходя из данных от сканирующего дорогу ультразвукового датчика, что поможет обходить препятствия. Кроме того, трость, получившая название Blindspot, сможет сообщать, если рядом есть друзья и знакомые ее владельца (для их обнаружения используются записная книга телефона слепого и социальные

Airdrop

Blindspot

Amo Arm

приложения, вроде Foursquare, фиксирующие местонахождение друзей).

Еще три лауреата James Dyson Award-2011 тоже облегчают жизнь несчастных: Майкл Корн разработал портативную раздвижную стену KwickScreen, чтобы делить палаты в больницах — у каждого пациента будет своя зона; а Михал Привата и Тиаго Кейрес собрали протез Amo Arm, который крепится ремнями на место ампутированной конечности и управляется сигналами мозга. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Nokia Lumia 800

Когда такие гиганты, как Nokia и Microsoft, объединяют свои усилия, ждешь чего-то особенного. Отвечает ли этому запросу первый Windows Phone от финского производителя? Да. По крайней мере, реакция на этот девайс как у публики, так и у специалистов весьма положительная. AMOLED-дисплей (3,7 дюйма), 16 Гб памяти и целый ворох возможностей: Word, Excel, PowerPoint, Bing, Internet Explorer 9, HTML5, Wi-Fi, камера 8 Мп с оптикой Carl Zeis и широкоугольным объективом 28 мм. И, конечно, фирменный интерфейс WP с “живым” рабочим столом, на который поступают новости с Facebook, Twitter и LinkedIn. 21 000 руб.

- *nokia.ru*

Thomas Twin T1

Что отличает хороший пылесос от плохого? Плохой чистит только пол, хороший — еще и воздух, не давая частицам пыли во время уборки летать по комнате. Эта пыль противопоказана людям с астмой и аллергикам, да и здоровым от нее один вред. Thomas Twin T1 оснащен запатентованным аквафильтром, который задерживает даже микронные частички пыли и увлажняет воздух, обеспечивая уборку в формате 3D, в итоге пылесос фильтрует воздух на 99,99% пыли и 100% пыльцы. Thomas Twin T1 умеет делать сухую и влажную уборку (мыть линолеум, плитку, стены, окна, промывать на всю глубину ворса ковер), а еще он быстро соберет разлитую воду и прочистит засоры. 12 990 руб.

- *thomas.ru*

Vestel DWR 385

Если ты не готов платить за холодильник 901 788 руб. (столько, например, стоит Restart FRR026), у нас есть для тебя хорошее предложение: Vestel DWR 385 в 63,73 раза дешевле. Три стеклянные полки, шесть карманов на двери, держатель для бутылок, полка для вина, два ящика для фруктов и овощей, подставка для яиц и никаких лишних понтов. Просто двухметровый, вместительный (холодильная камера — 228 л, морозильная — 134 л) агрегат с капельной системой разморозки. 14 150 руб.

- *vestel.ru*

Samsung Galaxy Note

Перед тобой золотая середина между смартфоном и планшетником. HD Super AMOLED экран с диагональю 5.3 дюйма и разрешением 1280x800 точек, двухъядерный процессор 1.4 Ггц, 16-32 Гб памяти, Google Android 2.3 — все это позволит комфортно работать в самых разных приложениях. К примеру, довольно большой для телефона экран позволит пассажирам пригородных электричек смотреть в дороге видео или читать книги. В комплекте идет специальное перо S Pen (если печатать пальцами тебе неудобно). 35 000 руб.

- *samsung.ru*

КОЛЫБЕЛЬ ДЛЯ БОССА

Пока все мерзли в пасмурной Москве, наш редактор Алексей Зимин грелся на Лазурном побережье. Нет, не на пляже, а в салоне новой Toyota Camry, а вместо дьютифришных магнитиков он привез нам этот рассказ.

ЕСЛИ ТЫ ИЗ ТЕХ, КТО большую часть времени в машине вынужден оценивать не ее драйверские качества, а стопсигналы стоящего впереди в пробке автомобиля, Camry — идеальный выбор. Это не значит, что она ездит плохо, просто в ней очень приятно ползти со скоростью улитки.

У меня было достаточно времени провести именно такой тест, когда, вопреки уговорам навигатора, я свернул с намеченного пути и поехал не туда, куда нужно, а куда захотелось, и оказался в беспробудном заторе.

Минут двадцать я проклинал себя за то, что все сильнее отстаю от графика, но вскоре меня отпустило, и следующие двадцать минут я провел в нирване — достаточно было просто прислушаться.

Успокоил меня не столько шум моря на набережных Канна и Монте-Карло, сколько полное его отсутствие, как и почти полное отсутствие всех остальных шумов. Инженеры Toyota утверждают, что Camry — самый тихий седан в классе. Честно говоря, им веришь.

ЕЗДА НА CAMRY СЕДЬМОГО ПОКОЛЕНИЯ ПОХОЖА НА УБАЮКИВАНИЕ МЛАДЕНЦА В КОЛЫБЕЛИ С МОДЕРНИЗИРОВАННОЙ ПОДВЕСКОЙ

Езда на Camry седьмого поколения похожа на убаюкивание младенца в колыбели с модернизированной подвеской — в тишине, уюте и чистом воздухе. Для последнего тут даже есть специальная кнопка — нажал ее и неприятные запахи сигаретного дыма и уличного смога покинут салон с помощью технологии Nanoe.

Если тишина — не твой выбор, включи музыку: 10 динамиков аудиосистемы JBL GreenEdge легко исправляют ситуацию не только в машине, но и за ее пределами, причем с ростом громкости качество звука остается на уровне. Но, чтобы привлечь внимание к себе в новой Camry, необязательно выкручить звук магнитолы на максимум. Машину и так замечают.

Пока мы медленно двигались вдоль побережья, я смотрел на девушек в соседних машинах через нетонированное стекло, а они смотрели на мою машину. Причем молодые люди тоже.

Нет, большой экран мультимедийной системы очень удобен, но вот кнопки... На ощупь они дешевые и очень уж пластиковые. В прошлой Camry и то было приятнее. Не понравилась мне и деревянная отделка — хоть это и настоящая деревяшка, смотрится она тоже както пластмассово. Впрочем, может, я просто слишком долго в пробке разглядывал и трогал детали интерьера?

Как бы там ни было, в остальном все, начиная с расхода 7,8 л на 100 км и заканчивая ценой от 978 000 руб., вызывает скорее теплые чувства. ■

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

По словам британского философа XVIII века Джозефа Присли, каждый успешный переворот называют революцией, каждый провальный — мятежом. Компания Martini с утверждением согласна и вот решилась на маленькую революции — перевернула логотип своей, казалось бы, уже канонической бутылки. Продлится эта вольность недолго — серия лимитирована, поторопись в магазин.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ОТДЫШАЛОСЬ НЕМНОГО И СНОВА ПОШЛО

Часовой бренд Perrelet совместно с компанией LPI RUS решил начать новую жизнь в России и по этому поводу проводит самые разные мероприятия. Но оставим банкеты и тусовки в стороне, куда интереснее то, что вместе с перезапуском бренда Perrelet представил на нашем рынке новую лимитированную коллекцию часов Perrelet Turbine. Часы напоминают колесо рулетки, что, конечно, у всех поклонников агента 007 вызывает ассоциацию с романом Йена Флеминга "Казино "Рояль"" (ну и с одноименным фильмом, соответственно). Шика и блеска часам добавляет оформление — на циферблате прорисованы золотые слитки.

СМЕНА СЕЗОНА

Французский бренд Vilebrequin родом из Сан-Тропе и семидесятых. Обычно он баловал любителей пляжного отдыха плавательными шортами и прочими летними аксессуарами, но в этом году замахнулся на зиму. В холодное время Vilebrequin согреет тех, кому до курортов далеко, пуховиками и жилетами. Ну а чтобы в морозы не мерзнуть помогали еще и воспоминания о лете, на подкладках курток — яркие принты с тех самых плавательных шорт Vilebrequin.

Леонид Парфенов, Айд Эдван (Maurice Lacroix)

ГЕРОЙ СВОЕГО ВРЕМЕНИ

У каждого он свой. Вот часовая марка Maurice Lacroix и компания LPI RUS нашла своего героя в лице Леонида Парфенова. Девиз компании: "Следуй своим убеждениям" — внятно объясняет, почему именно Парфенов был выбран на роль посла марки: он добился успеха в журналистике, не поступившись своими принципами. Чего и тебе желаем: выбирай правильных героев и будь уверен в том, что делаешь.

РЕЗВЫЙ МАЛЫШ

У семейства Skoda пополнение — малыш Citigo. Младший, седьмой в линейке Skoda ребенок весьма проворен и смышлен, так что уже осенью 2012 года пойдет в 1А класс, где встретится с такими же малышами и, по прогнозам родителей, будет отличником. Энергии у него достаточно: на выбор два 3-цилиндровых бензиновых двигателя объемом 1 лмощностью 60 и 75 л. с. Ест младшенький, как дюймовочка, — 4,2 л и 4,3 л на 100 км соответственно, да и подгузников много не требует — выбросы CO_2 по 97 г/км и 99 г/км.

ДА КАТИСЬ ОНО ВСЕ

Тут, честно говоря, неясно, зачем тратить много слов. Просто пойми, осознай и прими этот факт: если ты катаешься на горных лыжах (да и вообще на любых лыжах), то самую подходящую для этого дела одежду шьет итальянская марка Colmar.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Главное украшение твоего дома — телевизор? Главная передача года — трансляция чемпионата УЕФА Евро-2012? Тогда до полного комплекта тебе не хватает лишь хорошего пива. Компания Carlsberg об этом помнит, поэтому и стала официальным спонсором чемпионата Европы по футболу 2012 года, который, как ты уже знаешь, впервые пройдет в Польше и на Украине. Бери бокал, прыгай на диван.

ЛЫЖНЮ!

Марка Longines давно поддерживает мировой лыжный спорт и год от года борется за точность результатов — теперь как и официальный хронометрист Альпийского чемпионата мира по горным лыжам и Альпийского кубка по лыжным гонкам. В этом сезоне официальными часами стал хронограф Longines Column-Wheel Chronograph, а новым послом марки — норвежский горнолыжник, олимпийский чемпион 2010 года Аксель Свиндаль.

Аксель Свиндаль

Виктор Гусев

СЕРДЦЕ — ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Все мы знаем этих сумасшедших зайцев, которым вечно нужно куда-то бежать, до того их бодрит батарейка Duracell. Мы-то всегда говорили, что бегать очень полезно и приятно, но, увы, не всем доступна эта простая радость. Поэтому Duracell присоединился к фонду "Линия Жизни" и организовал благотворительную акцию "Энергия детским сердцам" (она продлится до 1 февраля 2012 года). Суть в том, что часть средств, полученных от продаж батареек Duracell Turbo, будет перечислена на лечение детей, которые не могут заниматься спортом из-за заболеваний сердца. Короче, беги за батарейками и помогай детям.

НАДО В ПЕЧЕНЬ ПОСТУЧАТЬСЯ

В какой-то момент ты вдруг стал обливаться потом во сне, а также потеть, когда носишь даже легкие сумки из магазина, да и одежда стала маловата. Так вот, уверяют специалисты, это верный знак того, что с любым алкоголем пора завязывать, а печень — лечить. На начальном этапе поможет "Легалон" — в отличие от остальных препаратов, он не наводит свои порядки во всем организме, а воздействует только на печень. Ну, и само собой, не забудь обсудить прием препарата с врачом.

БОЛЬШЕ СПОРТА

Ты можешь на глаз отличить спортивную версию тачки от обычной? Да, она вся облеплена аэродинамическими обвесами, отчего выглядит широкой и устойчивой. Вот и новый флагман Suzuki Swift Sport решил примерить спортивный костюм. Он стал еще шире в передней и задней колее и длиннее — плюс 12 см в общей длине и 50 мм в колесной базе. Само собой, тут и спойлер, и спортивные сиденья, и накладки на педали из нержавеющей стали. Кстати, в своем классе у Swift Sport лучшие показатели управляемости и маневренности. При резвости (136 л. с. на 1045 кг веса) он стал и на 10% экономнее: расход 6,4 л/100 км.

ПО ХОЗЯЙСТВУ

Говорят, есть такие люди, которым нравится убираться дома. Заниматься полезным ручным трудом. Вот пусть они и занимаются, раз им в радость, а мы за то, чтобы минимизировать любую хозяйственную нагрузку. У нас много занятий поинтереснее. Если ты в наших рядах — вот тебе повод для радости: пятое поколение робота-пылесоса LG Hom-Bot. Решил убраться, включил агрегат и думать про него забыл. Две камеры и целых 40 сенсоров позволяют роботу собирать пыль в самых труднодоступных углах твоего дома. Те же сенсоры рассчитывают оптимальную траекторию движения и последовательность уборки, так что с делом он управляется шустро. Беги за ним в ближайший "Эльдорадо".

ТРОГАТЕЛЬНЫЕ ЧАСЫ

Если ты так подсел на тач-технологии, что теперь даже смотреть не хочешь на девайсы с кнопками, эти часы для тебя. Swatch Touch — часы с сенсорным экраном, на котором можно поочередно лицезреть дату, хронограф, будильник, таймер и, собственно, время в двух часовых поясах.

ВВЕДИ СВОЙ ПИН

Каждая девушка хочет быть секс-бомбой. Если у тебя уже есть своя "бомба", иди с ней в магазин женского белья в стиле пин-ап La Senza. И твоя подруга точно будет похожа на икону американских солдат времен Второй мировой — актрису Бетти Грейбл. Но не отпускай теперь ее далеко, не то у нее точно появится армия любовников. Адрес: ТЦ "Капитолий на Вернадского", Москва, Вернадского, 6.

MEN IN BLACK

Марка Hugo Boss в линейке Hugo выпустила костюм Super Black — строгий, приталенный и, что важнее всего, бескомпромиссно черный. Цвет этот не линяет даже после изнурительных химчисток — красящий пигмент внедрен в волокна ткани так глубоко, что его ничем не истребить.

ТОНКАЯ МАТЕРИЯ

Выглядеть модным в условиях вечной мерзлоты решили помочь специалисты марки Uniqlo. Вместе с компанией Toray Industries они разработали технологичный материал Heattech и выпустили из него коллекцию — кофты, футболки, джинсы, белье и аксессуры. Специальным образом переплетенные волокна материала поглощают влагу от тела и генерируют тепло, ну а "воздушные карманы" между волокнами обладают изолирующим свойством, не позволяя теплу испариться. Материал тонкий, но греет похлеще ватных штанов.

ПОЗВОЛЬТЕ УТОЧНИТЬ

Если ты собрался покупать себе серьезные часы, можно не сомневаться, что выбор сведется к продукции двух стран — Швейцарии и Японии. Часы из Страны восходящего солнца давно конкурируют со швейцарскими собратьями и, пожалуй, лучше всего это удается компании Seiko. В прошлом году в Москву на часовую выставку Moscow Watch Expo 2011 пожаловал тот, кто вот уже 15 лет задает тон продукции этой марки, — часовой дизайнер и менеджер подразделения разработки часов Seiko Epson Corporation Казунори Хошино. Мы познакомились с ним, а сейчас представим и тебе.

Хошино известен как дизайнер и один из разработчиков легендарной модели Seiko Spring Drive SpaceWalk. Да что там легендарной, прямо скажем, космической, ведь ей отводилась особая судьба — работать в открытом космосе. Свое предназначение часы исполнили на отлично — проверено в октябре 2008 года космонавтами МКС.

На выставке Хошино развлекал посетителей мастер-классами по сборке-разборке механизма Spring Drive, а нам сообщил, что при всей продвинутости японских технологий он свои часы до сих придумывает и разрабатывает на бумаге, как когда-то делал и Леонардо да Винчи, и основоположник космонавтики Сергей Павлович Королев. И уж только после того, как все эскизы и расчеты произведены на бумаге, господин Хошино переходит к 3D-моделированию. Так что космос космосом, но и традиции никто не отменял.

Казунори Хошино

ПЕРЕЗАГРУЗКА

20 октября 2011 года на телеканале A-ONE в прямом эфире прошел премьерный показ клипа Басты на стихи Владимира Высоцкого. Эта работа одного из лидеров российского хип-хопа была стартом нового этапа в жизни A-ONE: альтернативный телеканал сменил курс от рок-музыки к хип-хопу. Все собравшиеся в московском баре “Барбадос” в тот вечер стали главными свидетелями “ПЕРЕЗАГРУЗКИ”, хором отсчитывая последние десять секунд, остававшихся до 22:00. Ровно в десять вечера бар взорвался аплодисментами — на многочисленных экранах, транслировавших A-ONE, появилось новое оформление телеканала. Первым клипом обновленного A-ONE стал Let's Get It Started группы Black Eyed Peas.

Руководитель группы A-ONE Music Media Inc. Игорь Мишин объявил об учреждении музыкальной премии в области хип-хоп-культуры — A-ONE Hip-Hop Awards. Церемония награждения премией будет проходить ежегодно, каждую третью субботу июня, а сам день объявляется Всероссийским днем хип-хопа.

N`Pans и Лигалайз

Виктор Троицки, Митя Дмитриев (Longines), Янко Типсаревич

СЕРБСКИЙ ФИНАЛ

Men's Health пристально следил за крупнейшим теннисным событием в России — “Кубком Кремля”, который в 22-й раз прошел в спорткомплексе “Олимпийский” в конце октября. Мужской трофей остался в руках сербов. Янко Типсаревич, остановивший на пути к победе сразу троих российских теннисистов, включая 1-ю ракетку соревнований Николая Давыденко, был неудержим и в финале, в котором встретился с прошлогодним чемпионом, соотечественником Виктором Троицки. 6/4, 6/2 — таков результат решающего поединка, закрепившего “сербскую рокировку” на высшей ступеньке пьедестала.

А в женском турнире чемпионский титул, первый в свое карьере, завоевала теннисистка из Словакии Доминика Цыбулковой. Именно она переиграла в четвертьфинале главную надежду россиян Веру Звонареву, а затем и Елену Веснину, впервые дошедшую до полуфинала турнира. В финале Доминика переборола рослую эстонку Каи Канепи, показавшую на протяжении всех соревнований не слишком зрелищную, но мощную и стабильную игру. 3/6, 7/6(1), 7/5 — таков результат женского финала.

Генеральными партнерами турнира выступили Банк Москвы и “Ингосстрах”. Официальные партнеры Кубка Кремля: Land Rover, Sony Ericsson, Ricoh, Aqua Minerale, Tropicana, Hitachi, Ambassador, Longines, Oriflame.

Men's Health®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ТУАЛЕТНУЮ ВОДУ PEGASO ОТ ИТАЛЬЯНСКОЙ МАРКИ ETRO С НОТАМИ БЕРГАМОТА, ЛАЙМА, БАЗИЛИКА, КЕДРА И СОЛНЦЕЦВЕТА.

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от ETRO.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH011206

Ф.И.О. .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 29 февраля 2012 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Где что купить

Adidas Silver ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1: м-н "Adidas на Красной Пресне", ул. Красная Пресня", 23
Berghaus МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018/19
Baldinini ул. Тверская, 12, т.: 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9702; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1907; "Рамстор", пр-т Вернадского, 6, т.: 961-3473; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706
Blauer www.blauer.com
By Malene Birger ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1; ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: +7 (495) 727-12-77
Diesel ул. Петровка, 16, т.: 625-5068, 625-5235, 625-5340
DKNY Цветной б-р, 11; ЦУМ, ул. Петровка, 2
DKNY Jeans "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Chevignon "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
Energie ул. Тверская, 6, т.: 692-8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 229 2664; "Метрополис", т.: 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: +7 383 328 0720; ТРЦ "Золотой Вавилон", Проспект Мира, д. 211, т.: +7 (499) 760-03-09
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706
Fete ТЦ "Щука", Щукинская ул., д. 42, 1 этаж, м-н "Заколка", т.: 8(909)955 2929, www.fete-hats.ru42, 1 этаж
Furla Столешников пер., 13, т.: 623-8938; МЕГА-Химки, т.: 258-3463; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750, "Крокус Сити Молл", т.: 727-1975; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 641— 1647; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15, Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9525; Баку, ул. Узеира Гаджибекова, 14, т.: (99 412) 493-2393; Калининград, ул. Генерала Соммера, 6, т.: (4012) 53-1860; Краснодар, "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (861) 213-4719; Одесса, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: (38 048) 234-2683; Ижевск, "Сити", ул. Холмогорова, 15, т.: (8912) 856-2780; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, т.: (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru
Heattech Uniqlo ТЦ "Атриум", Мега-Белая дача, 14 км МКАД, т.: 8 (495) 967-9623
Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Marc Cain "ТЦ" Гименей, ул. Якиманка Б., 22, т.: +7 (495) 645-04-01; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3202
Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское шоссе, 16А, стр. 4
Levi`s ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденовский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671
Marina Yachting Edwards, "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а; "Европарк", Рублевское ш., 62, www.marina-yachting.ru
Next МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Молл Гэллери", Сигнальный пр-д, 17; СПб, "Гранд Каньон", пр-т Энгельса, 154; МЕГА-Дыбенко, МЕГА-Парнас; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14; Самара, "Мегакомплекс Московский", Московское ш., 25г; МЕГА-СИТИ, ул. Новосадовая, 160, Казань, МЕГА, пр-т Победы, 141; Екатеринбург, МЕГА, ул. Металлургов, 87; Н.Новгород, МЕГА, Нижегородская область, Кстовский район, д. Федяково; Тольятти, "Парк Хаус", Автозаводское ш., 6
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pakerson "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-1575; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; Vegas, пересечение Каширского ш. и 24 км МКАД
Paul Smith ГУМ, Красная пл., 3; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат ул., д. 19, стр. 1; "Рандеву", Смоленская пл., д. 1
Philipp Plein Никольская, 10, т.: 287-8889
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Ralph Lauren Третьяковский пр-д., 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Ray-Ban www.ekranoptika.ru
Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300
Taccetti www.sapato.ru
Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука",

ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, стр. 1, т.: +7 (495) 628-75-53; ТК "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12, т.: +7 (495) 733-91-49; ул. Тверская, 12, стр. 1, т.: +7 (495) 694-17-07; ул. Земляной Вал, 33, т.: +7 (495) 970-11-82; ул. Молодогвардейская, 10, т.: +7 (495) 725-22-66; ТЦ Ашан Сити-Каширская, Каширское ш., 61, стр. 2, т.: +7 (495) 933-89-55; Ленинградское ш., 1, т.: +7 (495) 981-37-22

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Bosco di Ciliegi, "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 695 4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; г. Уфа, Grandeboutique Element, "Галерея АРТ", ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; г. Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru

Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Wolford ул. Петровка, 20/11, т.: 937-7677; СПб, "Питер-Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8772

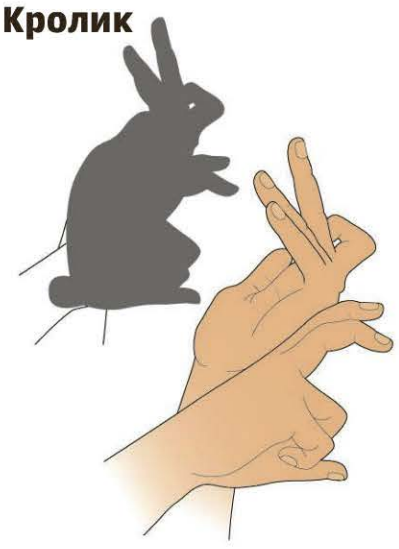
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902

Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261

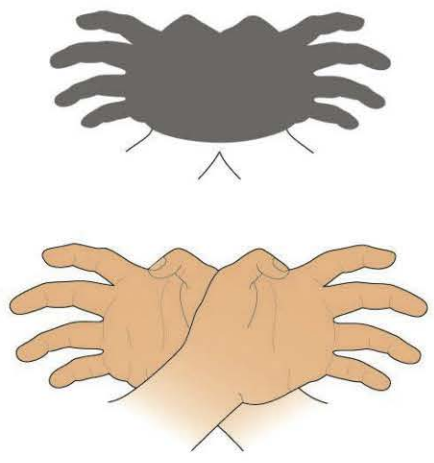
СМОТРИ, У МЕНЯ БЕЛОЧКА

Настоящий мужчина должен уметь развлечь женщину, детей, да и самого себя, даже когда поблизости нет пульта от телевизора. Мы предлагаем тебе способ, которым пользовались еще наши предки, когда грелись у костра, вернувшись с охоты на саблезубого тигра. Чтобы его освоить, тебе потребуется всего лишь две руки, стена и источник света.

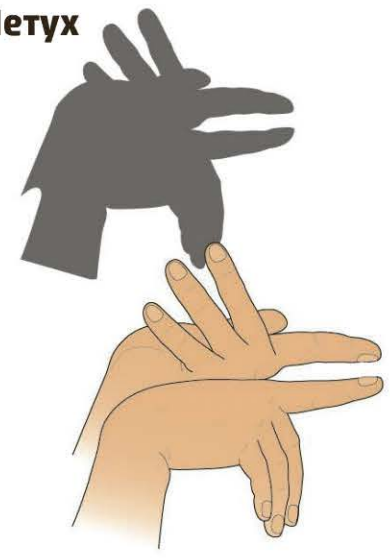
1. Кролик



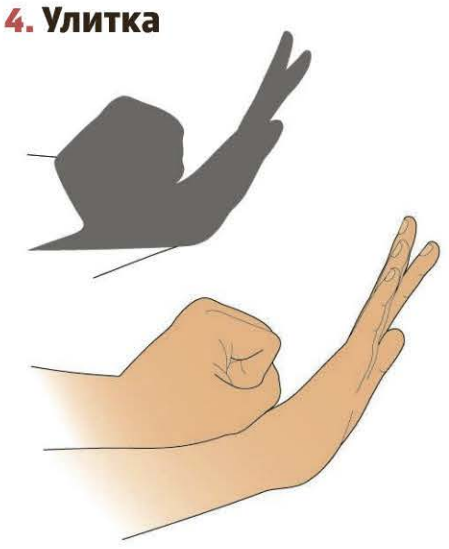
2. Краб



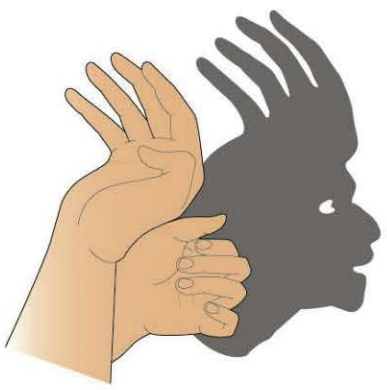
3. Петух



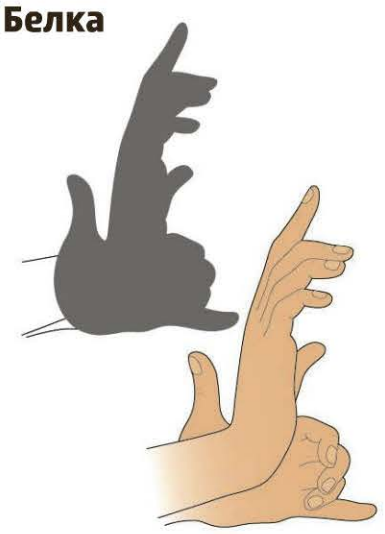
4. Улитка



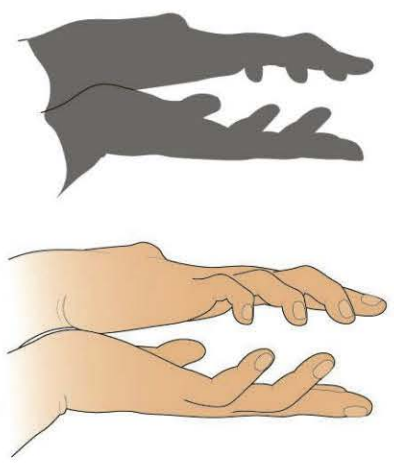
5. Индеец



6. Белка

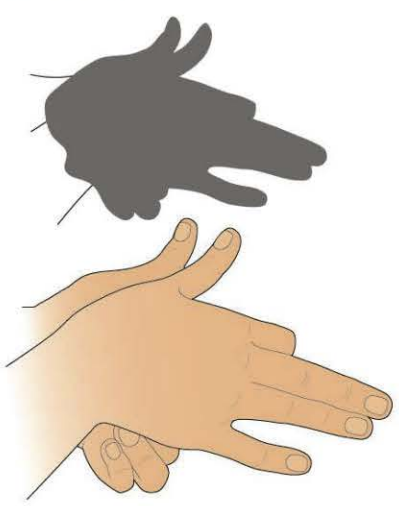


7. Крокодил

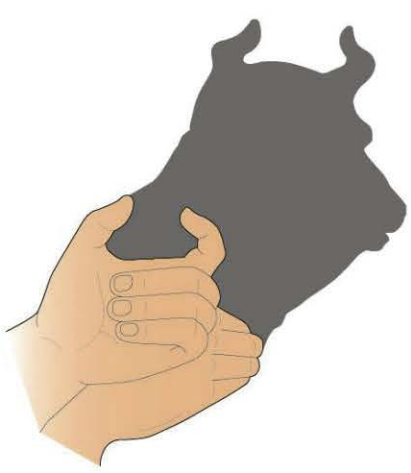


8. Голубь

9. Собака

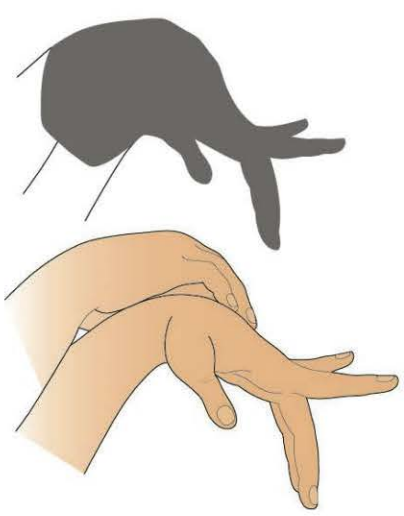


10. Бык



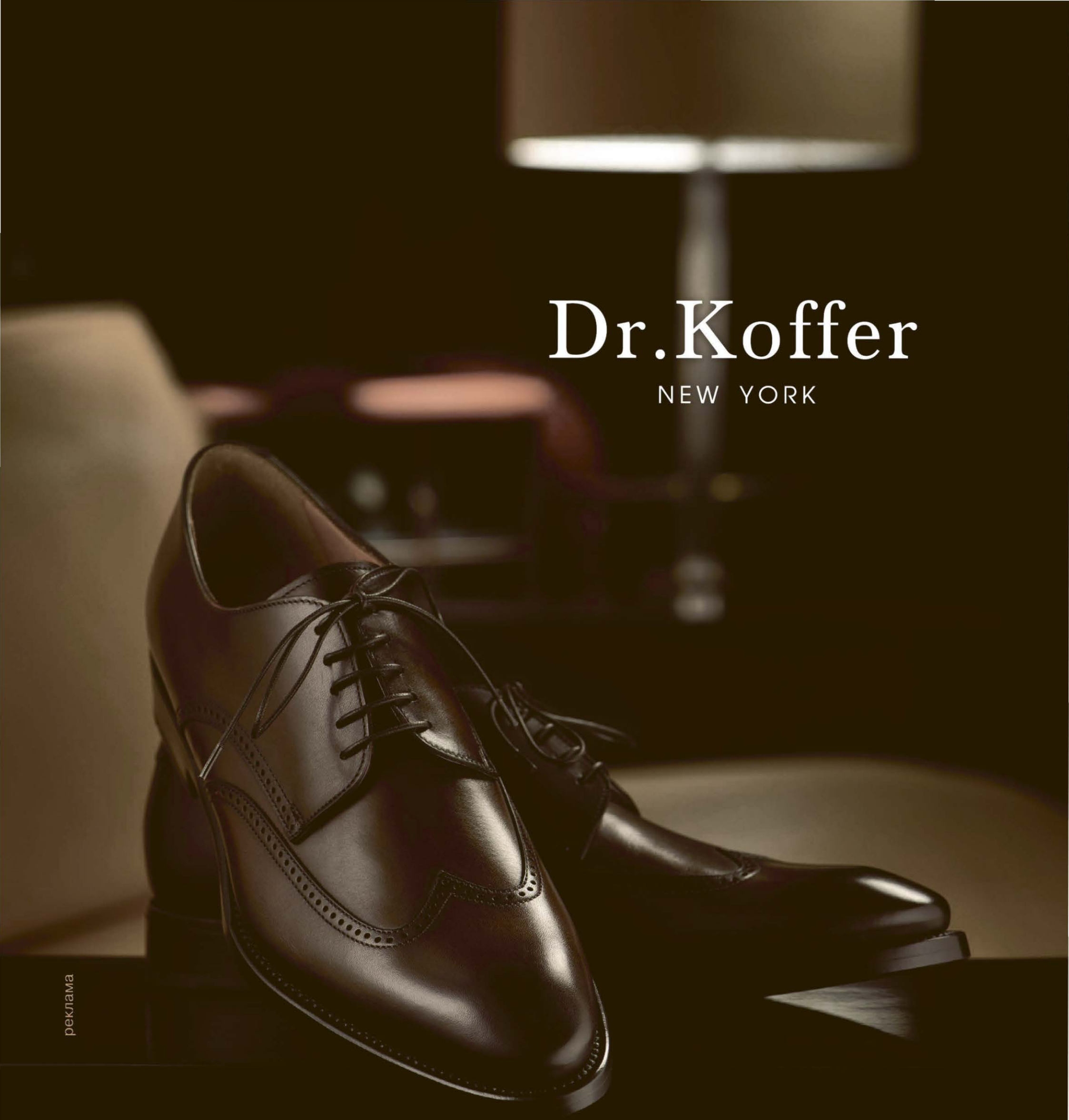
11. Лось

12. Слон



ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

*Хочу знать.



реклама

ТЦ "Неглинная Плаза", Москва, Трубная площадь, д. 2, 1-й этаж, тел. (495) 508-51-78

ТРЦ "Афимолл Сити", Москва, Пресненская наб., д. 2, 1-й этаж, тел. (495) 973-16-12

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

По вопросам сотрудничества обращайтесь: тел. +7 (495) 954-80-53, e-mail - partner@koffer.ru

CHANEL

BLEU
DE
CHANEL

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ